

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta merupakan salah satu Universitas swasta di Yogyakarta yang berdiri pada 1 Maret 1981. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai lembaga pendidikan swasta yang mempunyai visi menjadi Universitas yang unggul dalam mengembangkan ilmu dan teknologi dengan berdasarkan nilai-nilai islam untuk kemaslahatan umat. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki 7 (tujuh) fakultas yaitu Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Fakultas Agama Islam, Fakultas Pertanian, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Tehnik. Fakultas Ekonomi terbagi menjadi 3 program studi yaitu Program Studi Ilmu Ekonomi, Program Studi Manajemen, dan Program Studi Akuntansi. Fakultas Ekonomi UMY didirikan pada tanggal 24 Rabi'ul Akhir 1401 H, bertepatan dengan tanggal 1 Maret 1981 M. Pada saat ini Fakultas Ekonomi menyelenggarakan pendidikan tinggi Strata 1 dibidang program Ilmu Ekonomi. Lama pendidikan adalah 8 semester, perkuliahan yang selama ini berlangsung menggunakan pengembangan kurikulum berbasis kompetensi yang diimbangi dengan pengembangan infrastruktur dan peningkatan Teknologi Informasi dilakukan dalam upaya mempersiapkan lulusan memasuki dunia kerja.

B. Hasil Penelitian

1. Univariat

a. Kejadian dismenore

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi mahasiswi yang mengalami dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Kejadian Dismenore pada Responden	Frekuensi	Persentase(%)
ya	87	46
Kadang-kadang	102	54
Total	189	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui responden yang mengalami dismenore sebanyak 87 responden (46 %), dan responden yang mengalami kadang – kadang dismenore sebanyak 102 responden (54 %).

b. Faktor usia menarche

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan faktor usia menarche pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Usia menarche	Frekuensi	Persentase(%)
≥ 12 tahun	58	30.7
12-14 tahun	114	60.3
≥ 14 tahun	17	9
Total	189	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 189 responden yang mengalami menarche sebagian besar pada usia 12-14 (Remaja awal) tahun sebanyak 114 responden (60.3%), responden yang mengalami menarche pada usia ≤ 12 tahun (Kanak-kanak) sebanyak 58 responden (30.7%), dan

responden dengan menarche pada usia ≥ 14 tahun (Dewasa) sebanyak 17 responden (9%).

c. Faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Riwayat keluarga yang mengalami dismenorea	Frekuensi	Persentase(%)
Ada	99	52.4
Tidak ada	90	47.6
Total	189	100%

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 99 responden (52.4%) dan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 90 responden (47.6%).

d. Faktor kebiasaan olahraga

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi berdasarkan faktor kebiasaan olahraga pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n = 189)

Kebiasaan olahraga	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak Olahraga	95	50.3
1 kali seminggu	54	28.6
2 kali seminggu	24	12.7
3 kali seminggu	16	8.5
Total	189	100%

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui sebagian besar responden yang tidak berolahraga sebanyak 95 responden (50.3%), responden yang melakukan kebiasaan olahraga 1 kali seminggu sebanyak 54 responden (28.6%), responden yang melakukan kebiasaan olahraga 2 kali seminggu sebanyak 24 responden (12.7%), dan yang melakukan kebiasaan olahraga 3 kali seminggu sebanyak 16 responden (8.5%).

2. Bivariat

a. Hubungan usia menarche dengan dismenore.

Hasil tabulasi silang hubungan antara usia menarche dengan dismenore terhadap mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hubungan faktor usia menarche dengan dismenore pada mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n=189)

		Dismenore		Total	<i>p value</i>
		Iya	Kadang-kadang		
Usia Menarche	≤ 12 tahun	34 59.6 %	23 40.4 %	57 100 %	0.0039
	12-14 tahun	45 39.1 %	70 60.9 %	115 100 %	
	≥ 14 tahun	8 47.1 %	9 52.9 %	17 100 %	
Total		87 46 %	102 54 %	189 100 %	

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa responden yang mendapatkan menarche pada usia ≤ 12 tahun yang mengalami dismenore

sebanyak 34 responden (59.6 %), dan responden yang mendapatkan menarche pada usia 12-14 tahun yang mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 70 responden (60.9 %), dan responden yang mendapatkan menarche pada usia ≥ 14 tahun yang mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 9 responden (52.9 %).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,0039 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan dismenore.

b. Hubungan Riwayat Keluarga yang Mengalami Dismenore dengan Dismenore

Hasil tabulasi silang hubungan antara riwayat keluarga dengan dismenore terhadap mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.6 Hubungan faktor riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan dismenore pada mahasiswa jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018 (n=189)

Riwayat keluarga yang mengalami dismenore	Dismenore		Total	<i>p value</i>
	Iya	Kadang-kadang		
Ada	59 65.6 %	31 34.4 %	90 100 %	0,002
Tidak	43	56	99	
Ada	43.4 %	56.6 %	100 %	
Total	102 54 %	87 46 %	189 100 %	

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian

dismenore sebanyak 59 responden (65.6%), dan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kadang-kadang dismenore sebanyak 56 responden (56.6 %).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

c. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore

Hasil tabulasi silang hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore terhadap mahasiswi di jurusan manajemen fakultas ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.7 hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 UMY tahun 2018

	Dismenore		Total	<i>p value</i>	
	Iya	Kadang-kadang			
Kebiasaan Olahraga	Tidak olahraga	62 65.3 %	33 34.7 %	95 100 %	0.005
	1 kali seminggu	21 38.9 %	33 61.1 %	54 100 %	
	2 kali seminggu	9 37.5 %	15 62.5 %	24 100 %	
	3 kali seminggu	10 62.5 %	6 37.5 %	16 100 %	
Total	102 54 %	87 46 %	189 100 %		

Sumber: data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa responden yang tidak berolahraga yang mengalami dismenore sebanyak 62 responden (65.3 %),

responden yang melakukan kebiasaan olahraga 3 kali/minggu yang mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 6 responden (37.5%).

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore.

C. Pembahasan

1. Univariat

a. Kejadian Dismenore

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sophia (2013) menjelaskan bahwa dari 171 responden, menemukan prevalensi kejadian dismenore pada remaja putri sebesar 139 responden (81.3%) dan sebesar 32 responden (18.70%) tidak mengalami kejadian dismenore. penelitian lain yang dilakukan oleh Sirait dkk (2014) menjelaskan bahwa dari 85,9% siswi SMA yang mengalami dismenore, sebagian besar mengalami dismenore ringan yaitu 79,1%.

Berdasarkan pernyataan dari Sarwono (2011), dismenore adalah nyeri saat haid, dan biasanya ditandai dengan rasa kram yang terpusat di abdomen bawah. Adapun pendapat menurut Winkjosatro dalam Abdul Karim, (2015) dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang menyebar ke pinggang dan paha, nyeri ini dapat timbul tidak lama sebelum atau bersama-sama dengan permulaan haid.

Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut Varney, (2008) prostaglandin $F2\alpha$ yang dihasilkan di endometrium, $PGF2\alpha$ merupakan hormon yang diperlukan untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi. Menurut (Bobak, 2014) prostaglandin $F2\alpha$ ($PGF2\alpha$) disekresi selama fase luteal dan pada saat menstruasi. Penyebab vasospasme arteriol uterus adanya pelepasan $PGF2\alpha$ yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi diuterus, sehingga menimbulkan respon iskemik terhadap $PGF2\alpha$ meliputi rasa lemah, berkeringat, nyeri panggul, gangguan saluran pencernaan, gejala system saraf pusat.

Selain nyeri pada perut bagian bawah biasanya remaja putri juga mengalami gejala-gejala lain yang menyertai dismenore. Gejala-gejala dismenore yang paling sering dialami adalah kram pada perut. Gejala lain yang umumnya dialami antara lain, mual, muntah, diare, nyeri punggung, pegal, sakit kepala, pusing hingga pingsan (Okoro dkk, 2013), gejala yang paling banyak menyertai nyeri dismenore pada penelitian ini tidak jauh berbeda dengan yang ditemukan pada penelitian Chongpengsuklert dkk (2008) yang dilakukan pada siswi SMA di Provinsi Khon Kaen, Thailand pada penelitian tersebut, gejala seperti pegal dan sakit punggung menjadi yang paling banyak dirasakan oleh responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami kadang-kadang dismenore sebanyak 102 responden (54 %). Kadang-kadang dalam hal ini adalah responden yang sesekali mengalami dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi.

b. Usia Menarche

Menurut Manuaba (2001), Menarche atau menstruasi pertama kali yang terjadi pada dinding rahim, dan umumnya terjadi pada usia 12-14 tahun. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eka dan Lasma (2013), bahwa dari 80 responden, sebanyak 34 responden (54%) yang menarche pada usia 12-14 tahun, dan sebanyak 4 responden (33.3%) yang menarche pada usia ≤ 12 tahun. hal tersebut juga didukung oleh Aulia, (2009) proses menstruasi bermula sekitar usia 12 atau 13 tahun walaupun ada yang lebih cepat sekitaran 9 tahun dan selambat-lambatnya usia 16 tahun.

Hasil penelitian yang berbeda yang dilakukan oleh Shopia (2013) bahwa dari 171 responden sebagian besar mengalami menarche dibawah usia 12 tahun berjumlah 86 responden (50.30%) kemudian usia 13-14 tahun yang mengalami menarche sebanyak 72 responden (42.10%) dan terendah ≥ 14 tahun (7.60%). Perbedaan terjadinya usia menarche disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor genetik yang diturunkan, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar seperti makanan, pola hidup dan status gizi Santrok (2003)

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami menarche pada usia 12-14 tahun sebanyak 114 responden (60.3%). Perbedaan pada penelitian ini disebabkan karena kejadian dismenore pada umumnya terjadi 2-3 tahun setelah menarche, dimana usia

ideal mengalami menstruasi 12-14 tahun, hal ini dikarenakan pada usia tersebut terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan (Baradero, Ct al, 2006).

c. Riwayat keluarga

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Eka dan Lasma (2013) dengan hasil sebanyak 80 responden, sebanyak 38 responden (82.6%) yang ada riwayat keluarga yang mengalami dismenore, dan sebanyak 22 responden (5.9%) yang tidak ada riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Burnside dalam Sophia (2013), riwayat penyakit pada keluarga adalah riwayat medis di masa lalu dari anggota keluarga yang memiliki persamaan dalam kondisi fisik dalam keluarga, pada penelitian ini sebagai besar mahasiswi memiliki riwayat dismenore dalam keluarganya. Hal ini dikarenakan adanya faktor genetik sehingga apabila ada keluarga yang mengalami dismenore, maka anggota keluarga yang lain cenderung mempengaruhi psikis wanita tersebut (Ika dan Nunik 2007).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sirait DKK (2014) yang dilakukan di SMA Negeri 2 Medan menemukan bahwa 57.8% memiliki riwayat keluarga yang mengalami kejadian dismenore. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Sophia (2013). Di SMK Negeri 10 Medan, menemukan bahwa sebanyak 101 responden (59.1%) memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore

dan sebanyak 70 responden (40.90%) memiliki riwayat keluarga yang tidak mengalami kejadian dismenore.

Penelitian Asih (2013), pada siswi kelas XI SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya, menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki riwayat dismenore dalam keluarganya memiliki resiko sebesar 3,8 kali dibandingkan dengan remaja putri yang tidak memiliki riwayat keluarga. Bahkan penelitian Famarzi dan Salmalian (2014) menemukan adanya peningkatan risiko sebesar 2,63 kali pada remaja yang memiliki riwayat keluarga untuk mengalami dismenore dibanding dengan remaja yang tidak memiliki riwayat dalam keluarganya.

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore akan mengalami kejadian dismenore sebanyak 99 responden (52.6%) seperti ibu atau saudara kandungnya, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 90 responden (47.6%).

d. Kebiasaan olahraga

Menurut Tjokropawiro dkk dalam Kamil (2015) olahraga merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup, fisik, dan psikologis, karena olahraga menyebabkan pengeluaran tenaga sehingga tubuh tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Menurut (Irianto, 2004) kegiatan olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk

meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah dismenore ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur (Ramayah, 2016). Responden dikatakan memiliki kebiasaan olahraga secara rutin jika melakukan olahraga minimal 3 kali dalam waktu satu minggu dengan durasi waktu minimal 30 menit sekali melakukan, dan tidak rutin jika melakukan olahraga kurang dari 3 kali dalam seminggu atau bahkan tidak sama sekali (Depkes, 2005 & CDC, 2012)

Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Seseorang yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan sekresi hormon endorphin yaitu penghilang nyeri alami ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore (Mutohir, 2004). Kegiatan olahraga yang dilakukan dapat dijadikan relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri yang terjadi pada wanita yang mengalami dismenore. Hal ini dikarenakan saat seseorang melakukan olahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Hormon inilah yang akan berfungsi sebagai mediasi persepsi nyeri pada kelenjar hipotalamus (Sylvia dan Lorraine, 2006: Sirait dkk, 2014).

Hasil penelitian ini diketahui sebagian besar responden yang tidak berolahraga sebanyak 95 responden (50.3%), dan responden yang

melakukan kebiasaan olahraga 3 kali seminggu sebanyak 16 responden (8.5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, jika seseorang yang tidak memiliki kebiasaan olahraga yang teratur, maka, seseorang akan merasakan nyeri saat siklus menstruasi.

2. Bivariat

a. Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 universitas muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018.

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,039 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mendapatkan menarche pada usia 12-14 tahun yang akan sesekali disetiap bulan mengalami dismenore pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang) sebanyak 70 responden (60.9%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada siswi SMK Swasta Istiqlal Deli Tua Kabupaten Deli Serdang, dengan nilai ($p = 0,000$) yang berarti bahwa umur menarche memiliki hubungan bermakna untuk terjadinya dismenore, yang menunjukkan pada kelompok umur menarche ≥ 12 tahun 48 orang (66,7%) mengalami kejadian dismenore, sedangkan 24 orang (33,3%) tidak mengalami kejadian dismenore.

Berdasarkan penelitian Srianti (2006) yang dilakukan terhadap 54 responden dengan variasi umur 12 – 29 tahun. Pada usia 12- 14 tahun

penelitian mendapatkan responden yang rata-rata mengalami menarche pada kisaran usia tersebut, hal ini dikarenakan belum sempurnanya sekresi hormonal pada portal hipotalamus pada tingkat usia 12 tahun. Sedangkan pada tingkat usia 16 tahun rata-rata responden mengalami dismenore. Hal ini dikarenakan adanya respon hipotalamus pituitary ovarian endocrine axis, adanya respon folikel dalam ovarium dan fungsi uterus yang mulai normal (Srianti, 2006). Pada awal masa menstruasi sering terjadi siklus menstruasi yang *anovulatoir* atau menstruasi tanpa pelepasan sel telur yang disebabkan kurangnya respons umpan balik dari hipotalamus terhadap estrogen dan ovarium. Paparan estrogen yang terus menerus pada ovarium dan peluruhan endometrium yang berproliferasi mengakibatkan pola menstruasi yang tidak teratur dan sering disertai dengan rasa nyeri (Widjanarko, B, 2006)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami menarche dalam kategori remaja awal rentang usia 12 – 14 tahun, akan lebih banyak responden yang mengalami dismenore sesekali disetiap bulanya pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang), dari pada seseorang yang mengalami menarche dalam kategori kanak-kanak usia ≤ 12 tahun, yang menunjukkan lebih banyak mengalami kejadian dismenore. Hal ini disebabkan karena usia menarche bervariasi dari rentang umur 10 - 16 tahun, akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12 - 14 tahun (Sunarto, 2012).

b. Hubungan riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen di fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 universitas muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018.

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore dengan kejadian dismenore sebanyak 59 responden (65.6%), dan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang dismenore akan sesekali mengalami dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang) sebanyak 56 responden (56.6%).

Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore. dua dari tiga wanita yang menderita dismenore mempunyai riwayat dismenore pada keluarga. Banyak gadis yang menderita dismenore dan sebelumnya mereka sudah diperingatkan oleh ibunya bahwa kemungkinan besar akan menderita dismenore juga seperti ibunya, Coleman (1991). Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka dan Lasma (2013) dari 40 responden sebanyak 38 (38.6%) memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore, sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebanyak 2 (5.9%), dengan hasil statistik

diperoleh $p=0,0005$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan anatara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tia Martia (2016), dengan mendapatkan hasil ($p=0,184$) menunjukkan tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore, penelitian ini tidak berhubungan karena 50,8% responden yang memiliki riwayat keluarga dismenore melakukan olahraga rutin.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga yang dismenore lebih besar terjadinya kejadian dismenore disetiap siklus menstruasi, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga yang dismenore akan sesekali mengalami kejadian dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang). Hal ini dikarenakan adanya faktor genetik sehingga apabila ada keluarga yang mengalami dismenore, maka anggota keluarga yang lain cenderung mengalami hal yang serupa (Ika dan Nunik 2007).

c. Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan manajemen fakultas ekonomi angkatan 2016-2017 universitas muhammadiyah Yogyakarta tahun 2018.

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. diketahui bahwa sebagian besar responden yang tidak berolahraga mengalami kejadian dismenore sebanyak 62 responden (65.3 %), responden yang melakukan

kebiasaan olahraga 3 kali/minggu akan sesekali mengalami kejadian dismenore disetiap bulan pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang) sebanyak 10 responden (37.5%). Hasil penelitian ini ternyata sesuai dengan teori yang ada, kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya berolahraga karena oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah diorgan reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi sehingga penyebab timbulnya rasa nyeri, tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka darah dapat menyediakan oksigen 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, hal ini akan menyebabkan terjadinya penurunan dismenore, (Tjokronegoro, 2004).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elvera dan Triska (2016) pada remaja putri di SMAK St.Stanislaus Surabaya, yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai signifikan yang diperoleh nilai $p = 0,045$ artinya terdapat hubungan antara kerutinan olahraga dengan kejadian dismenore. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden 84,4% yang tidak rutin melakukan olahraga mengalami dismenore

Hasil Penelitian lain yang dilakukan oleh Sophia (2013) pada siswi SMK Negeri 10 Medan menjelaskan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ($p=0,019$) dengan jumlah siswi yang jarang melakukan olahraga dan mengalami kejadian dismenore sebesar 85,80%. Hasil dari penelitian lainnya yang dilakukan

oleh Cholifah (2015) menjelaskan bahwa pada remaja putri menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore dengan nilai $p = 0,0001$, didapatkan bahwa remaja yang mengalami dismenore mayoritas tidak melakukan olahraga secara teratur yaitu sebanyak 67 remaja (94,34 %) dari pada yang melakukan olahraga secara teratur.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Martha (2016) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore, dengan hasil ($p = 0,998$). Penelitian ini tidak ada hubungan karena sebanyak 44 responden (51,7%) tidak memiliki kebiasaan olahraga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ninik (2011), mendapatkan hasil $p=0,275 < \alpha 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Hal ini dikarena adanya faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenore salah satunya menarche pada usia lebih awal (kurang dari 12 tahun).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidak melakukan kebiasaan olahraga sebagian besar mengalami kejadian dismenore, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kebiasaan olahraga maka akan sesekali mengalami kejadian dismenore pada saat siklus menstruasi (kadang-kadang). Hal ini dikarenakan saat seseorang tidak melakukan olahraga, tubuh tidak akan menghasilkan hormon endorphin. Hormon inilah yang akan berfungsi sebagai mediasi persepsi

nyeri pada kelenjar hipotalamus (Sylvia dan Lorraine, 2006: Sirait dkk, 2014).

D. Kekuatan dan Keterbatasan Peneliti

1. Kekuatan Penelitian
 - a. Belum pernah dilakukan penelitian yang sejenis sebelumnya di jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi angkatan 2016-2017.
 - b. Kuesioner yang digunakan sudah dilakukan validitas dan reabilitas sehingga sudah bisa digunakan.
2. Keterbatasan Penelitian
 - a. Peneliti kurang dapat mengawasi responden dalam mengisi kuesioner untuk meminimalisir pengisian yang asal-asalan.
 - b. Peneliti belum bisa melakukan pengambilan data secara bersamaan karena kelas setiap responden berbeda-beda dalam 1 angkatan dan juga kelas yang berubah setiap mata kuliah.