

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### 5.1. Hubungan lama menstruasi dengan dismenore primer

Hasil penelitian antara lama menstruasi dengan dismenore primer pada penelitian ini didapatkan sampel yang memiliki lama menstruasi tidak normal sebanyak 4 orang (7,4%) dan yang memiliki lama menstruasi normal sebanyak 50 orang (92,6%). Sampel dengan lama menstruasi normal dan tidak mengalami dismenore primer dan juga mengalami dismenore dengan intensitas ringan sebanyak 20 orang (40,0%) sedangkan sampel yang memiliki lama menstruasi normal dan mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang dan berat sebanyak 30 orang (60,0%).

Sampel dengan lama menstruasi tidak normal dan tidak mengalami dismenore primer dan juga mengalami dismenore primer dengan intensitas ringan sebanyak 3 orang (75,0%) sedangkan sampel yang mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang dan berat sebanyak 1 orang (25,0%).

Dari hasil tersebut terlihat bahwa sampel paling banyak sampel memiliki lama menstruasi normal dan mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang dan berat. Dari hasil bivariat dengan uji statistik didapatkan hasil antara lama menstruasi dengan dismenore primer tidak terdapat hubungan yang bermakna ( $p$ -value 0,301) yang dapat diartikan tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Robi, *et al* yang didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan derajat dismenore primer dengan hasil uji statistik ( $p$ -value 0,731). Penelitian yang dilakukan oleh Wulina, *et al* juga didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore dengan hasil uji statistik ( $p$ -value 0,689).

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raemon, *et al* yang menyatakan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore dengan hasil uji statistik ( $p$ -value

0,010), hal ini dikarenakan jumlah sampel yang digunakan pada penelitian Raemon, *et al* lebih banyak yaitu sebanyak 72 sampel serta nyeri menstruasi lebih banyak dialami oleh sampel dengan lama menstruasi <4 hari dan >8 hari. Penelitian yang dilakukan oleh Nuriye, *et al* juga menyatakan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore dengan hasil uji statistik (p-value 0,009). Perbedaan hasil penelitian disebabkan oleh jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 54 sampel, sedangkan pada penelitian Nuriye, *et al* sebanyak 180 sampel dan variabel yang dinilai lebih banyak yaitu 13 variabel yaitu riwayat *menarche*, riwayat menorrhagia, riwayat keluarga dengan dismenore, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi, keteraturan melakukan latihan fisik, masalah emosional, indeks massa tubuh, metode pengobatan komplementer dan alternatif, konsumsi suplemen gizi dan perilaku gaya hidup sehat, konsumsi minuman herbal.

Lama menstruasi yang lebih dari normal dapat menyebabkan kontraksi uterus yang terus menerus sehingga meningkatkan hormon prostaglandin yang menyebabkan dismenore primer.<sup>13</sup> Prostaglandin khususnya PGF2 $\alpha$  memiliki peran spesifik dalam proses inflamasi yaitu memediasi penyempitan pembuluh arkuata yang menyebabkan hipoksia pada jaringan endometrium dan merangsang otot polos untuk berkontraksi sehingga hal ini lah yang menyebabkan dismenore primer terjadi.<sup>40</sup> Namun lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah faktor psikologi yaitu karena adanya tingkat emosional yang dialami oleh sampel. Dari hasil bivariat yang didapatkan pada penelitian ini bisa disebabkan oleh sampel lebih banyak yang memiliki lama menstruasi yang normal. Perbedaan antara jumlah sampel yang memiliki lama menstruasi normal dan tidak normal sangat berbeda jauh sehingga dapat menyebabkan tidak adanya hubungan antara lama menstruasi dengan dismenore primer pada sampel serta adanya kriteria inklusi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini.

## 5.2. Hubungan latihan fisik dengan dismenore primer

Hasil penelitian antara latihan fisik dengan dismenore primer terlihat bahwa sampel paling banyak tidak melakukan latihan fisik (0 menit) yaitu sebanyak 33 orang (61,1%) sedangkan yang melakukan latihan fisik dengan durasi 5 menit per hari, 10 dan 15 menit per hari sebanyak 7 orang (13,0%). Sampel yang tidak melakukan latihan fisik (0 menit) dan yang melakukan latihan fisik durasi 5 menit per hari dan juga tidak mengalami dismenore primer dan yang mengalami dismenore primer dengan intensitas ringan sebanyak 17 orang (42,5%) sedangkan sampel yang tidak melakukan latihan fisik dan yang melakukan latihan fisik durasi 5 menit per hari serta mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang dan berat sebanyak 23 orang (57,5%).

Sampel yang melakukan latihan fisik dengan durasi 10-15 menit dan tidak mengalami dismenore primer dan juga mengalami dismenore primer dengan intensitas ringan sebanyak 6 orang (42,9%) sedangkan sampel yang melakukan latihan fisik selama 10-15 menit per hari dan mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang dan berat sebanyak 8 orang (57,1%). Dari hasil tersebut terlihat bahwa sampel yang tidak melakukan latihan fisik cenderung mengalami dismenore primer dengan intensitas sedang dan berat dibandingkan dengan sampel yang melakukan latihan fisik selama 10 dan 15 menit per hari.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bivariat dengan uji statistik antara latihan fisik dengan dismenore primer tidak terdapat hubungan yang bermakna (p-value 0,981) yang dapat diartikan tidak terdapat hubungan antara latihan fisik dengan dismenore primer. Hal ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh oleh Ketut, *et al* yang didapatkan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer dengan hasil uji statistik (p-value 0,215). Penelitian yang dilakukan oleh Robi, *et al* juga menyatakan tidak terdapat hubungan yang antara tingkat aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer dengan nilai statistik (p-value 0,290).

Namun penelitian ini tidak sejalan ini oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Rafita, *et al* yang menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta hasil uji statistik (p value 0,002). Perbedaan hasil ini disebabkan oleh jumlah sampel yang digunakan oleh Dwi Rafita, *et al* lebih banyak yaitu 70 sampel sedangkan penelitian ini hanya 54 sampel. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agung, *et al* hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara olahraga aerobik sesuai anjuran dengan dismenore primer dengan hasil uji statistik (p-value 0,038), perbedaan hasil ini disebabkan oleh jumlah sampel pada penelitian Agung, *et al* lebih banyak yaitu 96 sampel sedangkan pada penelitian ini hanya 54 sampel, serta pada penelitian tersebut lebih spesifik menilai jenis olahraga yang dilakukan oleh sampel yaitu olahraga aerobik dengan intensitas ringan sampai sedang.

Latihan fisik secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami karena suplai oksigen dan darah ke pembuluh darah uterus yang mengalami vasokonstriksi akibat menstruasi meningkat. Latihan fisik juga dapat mempercepat transportasi prostaglandin sehingga prostaglandin tidak berlebih pada dinding uterus yang kemudian mengurangi rasa nyeri.<sup>41</sup> Latihan fisik juga dapat mengeluarkan hormon endorfin yang dilepaskan di sirkulasi darah yang akan membuat aliran darah disekitar rahim menjadi lancar dan menyebabkan rasa nyeri yang dirasakan berkurang.<sup>42</sup> Hormon endorfin juga dapat meningkatkan ambang batas rasa nyeri sehingga bisa menurunkan sensitivitas terhadap rasa nyeri.<sup>13</sup> Durasi latihan fisik yang dianjurkan oleh WHO adalah 75 sampai 150 menit per minggu dan dilakukan selama 3 sampai 5 kali per minggu dengan intensitas sedang-berat, namun latihan fisik pada mahasiswi saat ini mengalami penurunan.<sup>40</sup> Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ada dari faktor lingkungan dan faktor sosial budaya seperti orang-orang lebih memilih menonton televisi dan bermain ponsel dibandingkan melakukan latihan fisik yang memiliki dampak baik bagi kesehatan.<sup>43</sup> Hal ini juga terjadi di kalangan

mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata yang dapat dilihat dari hasil penelitian ini yaitu paling banyak mahasiswi yang tidak melakukan latihan fisik dibandingkan yang melakukan latihan fisik, terlebih pada saat menstruasi mahasiswi banyak yang tidak melakukan latihan fisik. Mahasiswi juga memiliki jadwal kuliah yang padat sehingga lebih sering melakukan aktivitas ringan seperti duduk pada saat perkuliahan dan tidak banyak melakukan aktivitas yang berat seperti latihan fisik atau olahraga sehari-hari.

