



Penyakit Dismenorea Primer merupakan masalah bagi sebagian wanita muda karena rasa nyeri saat menstruasi tersebut sering sampai mengganggu kegiatan sehari-hari. Mengingat pemakaian obat sebagai penghilang rasa nyeri selain memberi efek terapi juga menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, maka dikembangkan penelitian pengaruh olah raga terhadap dismenorea primer sebagai alternative terapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dismenorea primer dengan aktivitas olah raga serta besarnya hubungan antara kedua variabel. Penelitian ini dilakukan secara cross sectional dengan alat kuesioner dan subyek penelitian adalah siswi kelas I, II, dan III SMA Muhammadiyah V Yogyakarta tahun ajaran 1994/1995. Untuk analisa data digunakan chi square test dan koefisien kontingensi pearson, uji dianggap bermakna bila didapatkan tingkat signifikan (p) $< 0,05$.

Jumlah kuesioner yang memenuhi syarat 130 terbagi menjadi : 74 siswi tidak melakukan olah raga dan 56 siswi melakukan olah raga. Dari 74 siswi yang tidak berolah raga, 45 siswi tidak mengalami dismenorea primer dan 32 siswi mengalami dismenorea primer. Sedang dari 56 siswi yang berolah raga, 35 siswi tidak mengalami dismenorea primer dan 21 siswi mengalami dismenorea primer.

Dengan analisa chi square test dan koefisien kontingensi pearson hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dismenorea primer dengan aktivitas olah raga, ($p > 0,05$) serta menurut koefisien kontingensi pearson hubungan kedua variabel rendah.

Sebagai hasil tambahan, didapatkan sebagian besar siswi yang berolah raga tidak melakukannya dengan benar, baik mengenai frekuensi (91,1%), lamanya (65%), dan intensitasnya (69,7%). Sedangkan penyebab atau alasan sebagian besar siswi yang tidak berolah raga adalah malas (59,46%).

Adanya keterbatasan dalam penelitian ini mendorong perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subyek yang lebih besar dan lingkup penelitian yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi variabel penelitian.