

Pengaruh latihan fisik erobik terhadap gejala sindroma premenstruasi

Tri Murtiati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=75590&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Ruang Lingkup dan Cara Penelitian : Sindroma premenstruasi merupakan suatu gangguan yang berulang secara siklik pada akhir fase luteal siklus menstruasi seorang wanita. Gejala yang terjadi mencakup perubahan fisiologis, perasaan dan perilaku yang mengganggu aktifitas normal. Gejala yang terlihat sangat bervariasi, mulai dari gejala ringan, sedang dan sangat berat. Sindroma premenstruasi diduga dipengaruhi banyak faktor. Sindroma premenstruasi umumnya terjadi pada wanita berusia antara 20 - 48 tahun. Salah satu teori yang mencoba menjelaskan terjadinya patofisiologi sindroma premenstruasi adalah defisiensi kadar progesteron plasma pada fase luteal siklus menstruasi seorang wanita.

Kadar progesteron plasma yang rendah pada fase luteal siklus menstruasi berpengaruh pada susunan saraf pusat dan retensi air pada tubuh yang menimbulkan gejala sindroma premenstruasi . Penelitian ini merupakan studi analisis eksperimental untuk meneliti efek latihan senam erobik terhadap kadar progesteron plasma pada fase luteal dan gejala sindroma premenstruasi pada penderita sindroma premenstruasi. Pengukuran kadar progesteron plasma pada fase luteal dengan teknik Microparticle Enzyme Immuno Assay (META). Pengukuran gejala sindroma premenstruasi dengan kuesioner gejala sindroma premenstruasi yang diadaptasi dari Menstrual Distress Questionnaire (MDQ). Delapan orang wanita sehat penderita sindroma premenstruasi mendapat latihan fisik erobik dengan dilakukan tes kebugaran sebelum dan sesudah latihan 12 minggu. Latihan fisik erobik mengikuti prinsip Frekuensi, Intensitas, Durasi dan Jenis (FIDJ). Program latihan dilakukan 3 kali seminggu selama 12 minggu, dengan intensitas sedang dan durasi 45 -- 60 menit.

Data dianalisis dengan uji t independen, uji korelasi setelah sebelumnya diuji normalitas dengan uji Kolmogorov smirnov dan uji kesamaan variansi dengan uji F pada alpha 0,05

Hasil dan kesimpulan : Dari penelitian ini diperoleh hasil (1) kadar progesteron plasma penderita sindroma premenstruasi pada fase luteal siklus menstruasi lebih rendah dan nilai normal, (2) Kadar progesteron plasma penderita sindroma premenstruasi setelah latihan . senam erobik secara teratur selama 12 minggu lebih tinggi secara sangat bermakna dibanding pada penderita yang tidak latihan senam erobik ($p < 0,01$), (3) Gejala sindroma premenstruasi pada penderita sindroma premenstruasi yang diberi perlakuan berkurang secara sangat bermakna dibanding penderita yang tidak latihan senam erobik ($p < 0,01$), (4) Denyut nadi pada pelaksanaan latihan senam erobik telah sesuai dengan program latihan yang dianjurkan (72% - 87% Denyut Nadi Maksimal), (5) Kebugaran meningkat secara bermakna ($p < 0,05$), persentase peningkatan 16%, (6)

Persentase lemak tubuh menurun, (7) Fleksi dan ekstensi meningkat .

