

Hubungan antara latihan fisik dengan gangguan daur haid pada siswa Sekolah Pertama Bintara Polwan di Jakarta

Purwadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=75836&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Ruang lingkup dan cara penelitian

Latihan fisik (berat) dapat menyebabkan gangguan daur haid karena gangguan poros hipotalamus - hipofisis. Insiden gangguan daur haid ini akan berkurang jika latihan fisik dikurangi atau dihentikan sama sekali. Untuk mengetahui hubungan antara latihan fisik dengan gangguan daur haid pada siswa Semaba Polwan di Jakarta, telah dilakukan penelitian kuasi eksperimen one group pre test- post test design terhadap 82 orang (total sampel) siswa Semaba Polwan di Ciputat Jakarta. Pre tes dilakukan sebelum menjalani latihan fisik, post tes I setelah responden menjalani latihan fisik tingkat berat dan post tes II setelah responden menjalani latihan fisik tingkat sedang. Berat badan dan tinggi badan diukur dengan alat timbang badan dan pengukur tinggi badan. Tingkat latihan fisik ditetapkan melalui perkalian antara berat badan responden dengan energy expenditure aktivitas tersebut dengan rujukan tabel energy expenditure during various activities. Derajat stresor kerja ditentukan dengan kuesioner survai diagnostik stres yang telah disesuaikan dengan keadaan di Sepolwan, kuesioner symptom check list 90 (SCL 90) digunakan untuk mengukur adanya psikopatologi dan gangguan daur haid diketahui dari kartu catatan daur haid. Teknik analisis yang digunakan : uji chi square, penghitungan relative risk dengan confidence interval 95 %, uji korelasi, paired z-test dan analisis regresi logistik dari program SPSS.

Hasil :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insiden gangguan daur haid sebelum latihan fisik 8,4 %, setelah latihan fisik berat selama tiga bulan 87,8 % dan setelah dosis latihan fisik diturunkan menjadi tingkat sedang 44,0 %. Proporsi gangguan daur haid saat post tes f dibanding saat pre tes menunjukkan hasil yang bermakna ($p=0,000$; $RR = 591,47$ $CI_{95\%} 174,43-2005,52$) dan proporsi gangguan daur haid saat post tes I dibanding post tes II menunjukkan hasil yang bermakna ($p=0,000$; $RR = 4,54$ $CI_{95\%} 2,18-9,53$). Insiden gangguan daur haid yang terjadi berkurang dengan menurunnya tingkat latihan fisik. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa risiko untuk timbulnya gangguan daur haid pada siswa yang menjalani latihan fisik berat 18,12 kali dibandingkan siswa yang menjalani latihan fisik ringan. Stresor kerja dan perubahan berat badan tidak berhubungan dengan terjadinya gangguan daur haid.

Kesimpulan :

Secara umum dapat disimpulkan bahwa timbulnya gangguan daur haid pada siswa Semaba Polwan terutama berhubungan dengan latihan fisik. Gangguan daur haid ini tidak berhubungan dengan stresor kerja dan perubahan berat badan. Dari insiden gangguan daur haid tersebut berkurang dengan menurunnya tingkat latihan fisik.

<hr><i>Scope & Methodology :

Heavy physical exercise has been recognized to cause menstrual dysfunction due to disturbance on the hypothalamic - pituitary axis. The incidence of menstrual dysfunction will decrease, if the burden of physical exercise is decreased or stopped. To study the relationship between physical exercise and menstrual dysfunction among female police cadets in Jakarta; a one group pre & post test design experiment study was conducted on 82 subjects (total sample) female police cadets from Ciputat, Jakarta.

The pre test was conducted before the physical exercise program started, the first post test after 3 months heavy physical exercise and second post test after moderate physical exercise. The body weight and high was measured, physical exercise was classified by multiplying body weight energy expenditure in activity using was measured using Stress Diagnostic Questionnaire adjusted for this population, the Symptom Check List 90 (SCL 90), while menstrual dysfunction was diagnosed by using a menstrual recording chart. Statistical analyses used were Chi - square test, relative risk with 95%, test of association, paired z-test and logistic regression functions.

Result & Conclusions :

The incidence of menstrual dysfunction before a physical exercise program was 8,4 %, after 3 months exposed to a heavy physical exercise it was 87,8 % and after a moderate physical exercise it decreased to 44,0 %. Also were reported that significant differences found between the pre test and first post test ($p=0,000$; $RR= 591,47$ CI 95 % 174,43 - 2005,52) and also between the first and the second post test ($p=0,000$; $RR=4,54$ CI 95 % 2,18 - 9,53). Further analysis showed that the risk of having menstrual dysfunction among cadet during heavy physical exercise was 18,12 times compared to light physical exercise. Psychological stress and the changes in body weight showed no relation with menstrual dysfunction. Generally the study showed that the occurrence of menstrual dysfunction among the cadets was related to the physical exercise. The occurrence of menstrual dysfunction showed no relation with psychological stress and changes in body weight. The incidence of menstrual dysfunction decreased with the decrease of physical exercise.</i>