

Perbedaan Menstruasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang

Roza Amelia, Eldawaty, Khairuddin, Rika Sepriani

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
rozhaamelhya@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id, khairuddins2@fik.unp.ac.id,
rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Menstruasi, Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah tidak semangatnya siswa putri dalam mengikuti pelajaran dikarenakan lagi mengalami menstruasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan menstruasi terhadap kebugaran jasmani siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan rancangan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember-Januari 2022-2023 di SMP Negeri 25 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 13 orang siswi. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Teknik analisis menggunakan uji-t pada sampel berhubungan melalui uji prasyarat, normalitas, dan homogenitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada siswi yang menstruasi dengan yang tidak menstruasi dengan $t_{hitung} 1,986 > t_{tabel} 1,710$.

Keywords : Mentruation, Physical Fitness

Abstract : The problem in this study was that the female students were not enthusiastic in taking lessons because they were experiencing menstruation. The aim of the study was to determine the difference between menstruation on the physical fitness of female students at Padang 25 Public Junior High School. This type of research is a quantitative research with a design approach. This research was conducted in December-January 2022-2023 at SMP Negeri 25 Padang. The sampling technique used a purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 13 female students. The instrument in this study was to use the Indonesian Student Fitness Test. The analysis technique uses the t-test on the sample related through the prerequisite test, normality and homogeneity. The results of this study indicate that there is a significant difference between the students who are menstruating and those who are not menstruating with $r_{count} 1.986 > r_{table} 1.710$.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa dengan ditandai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik salah satunya terjadinya perubahan seks sekunder yaitu menstruasi. Aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat para remaja kelelahan fisik maupun mental yang memicu terjadinya

stres. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi.

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi akibat dari terlepasnya lapisan endometrium uterus pada wanita normal. Menstruasi adalah proses yang alami pada setiap wanita dan berulang setiap bulan

Pada saat remaja putri sedang mengalami Menstruasi yang terjadi setiap bulannya, banyak masalah yang timbul, salah satunya remaja putri malas melakukan aktivitas olahraga. Dikarenakan gejala-gejala yang timbul pada saat menstruasi, seperti: Perut terasa mulas, mual dan panas, terasa nyeri saat buang air kecil, tubuh terasa tidak fit, demam, sakit kepala, pusing, keputihan, radang pada vagina, gatal-gatal pada kulit, nyeri, bengkak pada payudara, dan emosi meningkat. Pada saat haid memang menimbulkan gejala-gejala tersebut tetapi dengan melakukan aktivitas olahraga semua keluhan itu akan berkurang, secara teoritis haid itu tidak mempengaruhi aktivitas olahraga bahkan aktivitas olahraga itu dapat memperlancar datangnya haid pada seseorang, ini dibuktikan dengan sebuah penelitian bahwa semakin rendah aktifitas fisik maka semakin berat derajat dismenore. Jadi, kalau tidak beraktivitas lebih besar tingkat dismenore atau nyeri haidnya dan mendapatkan bahwa aktifitas fisik berat terbukti menurunkan tingkat dismenore setelah melaksanakan aktifitas secara rutin. Penelitian Fajaryati (2012).

Namun dari hasil observasi di sekolah pada tanggal 25 september 2022, banyak siswa putri yang tidak antusias dalam mengikuti pelajaran penjas. Indikator masalah yang mempengaruhi siswa putri tidak bersemangat mengikuti pelajaran penjas yaitu malas melakukan olahraga karena mereka beranggapan bahwa siswa putri dalam keadaan haid melakukan aktivitas olahraga akan mengakibatkan haid tidak teratur, lama, bahkan tidak haid sama sekali. Untuk itu maka penulis tertarik mengangkat penelitian yang berjudul Perbedaan Menstruasi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi SMP Negeri 25 Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan rancangan. Pada penelitian kuantitatif data dalam penelitian berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan statistik. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang yang terletak di Jln. Beringin Raya, Lolong Belanti, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Desember-Januari 2022-2023. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX di SMP Negeri 25 Padang yang berjumlah 130 orang siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis menggunakan uji-t pada sampel berhubungan melalui uji prasyarat, normalitas, dan homogenitas.

HASIL

A. Hasil Penelitian

Dalam penelitian perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang menstruasi dengan yang tidak menstruasi, dalam memperoleh data untuk penelitian ini menggunakan tes TKSI yang memiliki lima butir tes: bleep test, sit up 60 detik, standing broad jump, t-test, dan Tes Koordiasi mata tangan 60 detik. Setelah hasil data diperoleh dari tiap butir tes masing-masing data dikonversikan ke dalam tabel skor dan dijumlahkan hasil analisis data perbedaan menstruasi terhadap kebugaran jasmani Siswi SMP Negeri 25 Padang.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data menggambarkan keadaan yang diperoleh dari subjek penelitian, dalam deskripsi data menggunakan analisis deskriptif statistik, analisis deskriptif statistik disajikan dalam bentuk tabel masing-masing variabel.

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statik perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi

No	Interval	Kategori	Tidak Menstruasi		Menstruasi	
			F	%	F	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%
2	18-21	Baik	3	23,08%	10	76,92%
3	14-17	Sedang	10	76,92%	3	23,08%
4	10-13	Kurang	0	0,00%	0	0,00%
5	≤ 9	Kurang Sekali	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			13	100%	13	100%

2. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini dilakukan sebelum melakukan uji t. dalam uji prasyarat terdiri dari normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas dan uji homogenitas digunakan pada data tingkat kebugaran jasmani yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi siswi SMP Negeri 25 Padang.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam distribusi normal atau tidak, dalam uji normalitas dilakukan dengan bantuan software SPSS 24 dengan ketentuan data dalam distribusi normal jika signifikansi (p) > 0,05 dan sebaliknya. Berikut merupakan hasil perhitungan uji normalitas yang diperoleh dari bantuan software SPSS 24 yang dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Ket
1	Tidak Menstruasi	0,200	Normal
2	Menstruasi	0,200	Normal

Berdasarkan pada tabel, dapat diketahui bahwa nilai Signifikan dari tingkat tidak menstruasi dan menstruasi, karena nilai Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka variabel dapat dikatakan berdistribusi normal. Untuk hasil lengkap uji normalitas dicantumkan pada lembar lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat homogen atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Ketentuan sampel dapat dikatakan homogen apabila nilai signifikansi (p) > 0,05. Perhitungan uji homogenitas dibantu dengan *software* SPSS 24 berikut hasil uji homogenitas dengan hasil hitung dari bantuan *software* SPSS 24.

Tabel 3. Gambar Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F	F Critical one-tail	Ket
Tidak Menstruasi	1,013	2,686	Homogen
Menstruasi			

Hasil uji homogenitas variabel memiliki nilai F sebesar 1,013, sedangkan nilai F Critical one-tail sebesar 2,686 lebih besar dari $> 0,05$ karena nilai $sig > 0,05$ atau disebut juga nilai F hitung $< F$ tabel ($1,013 < 2,686$). Maka hipotesis menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat diambil dan disimpulkan data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

c. Hasil Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Pertama

Pada penelitian ini digunakan uji t pada tingkat kebugaran jasmani yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi. Untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah: "terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi siswi SMP Negeri 25 Padang". Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung $< t$ tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji- t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji-t Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SMPN 25 Padang

Variabel	Rata-rata	Selisih	T_h	T_t	Ket
Tidak Menstruasi	17,30	1,08	1,986	1,710	Signifikan
Menstruasi	18,38				

Hasil dari uji t diperoleh t_{hitung} 1,986 dan nilai t_{tabel} 1,710 oleh karena itu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($1,986 > 1,710$), maka dari hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pada analisis tersebut, hipotesis (H_0) "Adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani yang tidak

menstruasi dengan yang menstruasi siswi SMP Negeri 25 Padang", diterima.

Uji Hipotesis kedua

Nilai rata-rata yang diperoleh dari Tidak Menstruasi sebesar 17,30, sedangkan nilai rata-rata Menstruasi sebesar 18,38. Nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil TKSI tingkat kebugaran jasmani yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi. Dari hasil tersebut diperoleh selisih sebesar 1,08 artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani TKSI yang Menstruasi lebih baik dari yang Tidak Menstruasi berdasarkan tes yang sudah dilakukan.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Yang Menstruasi Dengan Yang Tidak Menstruasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi siswi SMP Negeri 25 Padang. Dari selisih yang didapat nilai rata-rata sebesar 1,08 dengan menggunakan SPSS 24 yang menunjukkan bahwa nilai tingkat kebugaran jasmani yang menstruasi lebih baik dari yang tidak mengalami menstruasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswi, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan rokok. Wiarto (2013:169).

SMP Negeri 25 Padang beralamat di Jln. Beringin Raya, Lolong Belanti, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat. Lingkungan sekolah berada di daerah perkotaan padat penduduk, dimana kegiatan antar jemput sehari-hari banyak yang diantar menggunakan kendaraan bermotor, bahkan mobil, namun juga ada beberapa siswi yang

bersepeda untuk ke sekolah karena rumah mereka masih bisa dijangkau dengan sepeda dan jalur cukup aman untuk dilalui anak bersepeda dan lingkungan sekolah masih dalam komplek perumahan. Untuk kegiatan selepas sekolah Siswi SMP Negeri 25 Padang mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut, seperti ekstrakurikuler di bidang olahraga yaitu tenis meja, pencak silat, voli, dan taekwondo. Selain itu ada juga ekstrakurikuler seperti english club, talempong, randai, komputer, pramuka, dll.

2. Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Lebih Baik Dibanding Yang Tidak Menstruasi

Jika dilihat dari yang menstruasi dengan yang tidak menstruasi memiliki perbedaan dari hasil tes yang sudah dilakukan berdasarkan lima butir tes, tentunya juga akan mempengaruhi kebugaran jasmani siswi. Menurut penelitian Fajaryati (2012) yang secara teoritis haid itu tidak mempengaruhi aktivitas olahraga bahkan aktivitas olahraga itu dapat memperlancar datangnya haid pada seseorang, ini dibuktikan dengan sebuah penelitian bahwa semakin rendah aktifitas fisik maka semakin berat derajat dismenore. Jadi, kalau tidak beraktivitas lebih besar tingkat dismenore atau nyeri haidnya dan mendapatkan bahwa aktifitas fisik berat terbukti menurunkan tingkat dismenore setelah melaksanakan aktivitas secara rutin. Penelitian tersebut benar adanya karena sudah terbukti dari hasil tes yang peneliti dapatkan di lapangan, bahwa haid tidak mempengaruhi aktivitas olahraga bahkan pada saat haid lah aktivitas olahraganya tersebut bagus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian diperoleh dari hasil analisis data,

deskripsi, uji hipotesis, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswi yang mengalami menstruasi dengan siswi yang tidak mengalami menstruasi yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi yang mengalami menstruasi lebih baik daripada siswi yang tidak mengalami menstruasi di SMP Negeri 25 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(2019). Pembinaan kondisi fisik. Padang:FIK UNP
- Fajaryati, N. (2012) Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMPN 2 Mirit Kebumen.
- Ferdika, dkk 2012. Kitab Undang-Undang Tentang Kesehatan dan Kedokteran . Yogyakarta.
- John, G. (2003). Reproduksi Wanita. Yogyakarta.
- Khairuddin, K. (2014). The influence of modified games and conventional learning models on the physical fitness of junior high school students. *Asian Social Science*, 10(5), 136.
- Lee LK, et al. (2006). Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a crosssectional school survey. *Singapore Med J*.;47(10):869-74.
- Proverawati, A dan Maisaroh,S.(2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Sepriadi, S., & Eldawaty, E. (2019). Jurnal Pendidikan Jasmani , Olahraga , Kesehatan dan Rekreasi. Kontribusi Kadar Hemoglobin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa, 8(2), 82–90.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.