

STUDI PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWI YANG MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI

(Jurnal)

Oleh :

GREGORIO RENDERA KUSUMA



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

UNIVERSITAS LAMPUNG

2014

ABSTRACT

**COMPARISON STUDY THE PHYSICAL FITNESS AT WOMAN
STUDENT WHICH NOT MENSTRUATE AND MENSTRUATE**

By:

GREGORIO RENDERA KUSUMA

Mentor:

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Drs. Wiyono, M.Pd.

This research aims to know physical fitness of woman students who get menstruating and those who are not. Result of research expected to be useful for parents to add knowledge of how physical fitness level at daughter who are menstruating and not.

Research methodology used survey method with the quantitative and qualitative approach. Population in this research amount to 413, while sampel used is 41. Data collecting use interview, observation, documentation and the Physical Tes Fitness of Indonesia.

This research result can be concluded descriptively quantitative that physical fitness level of woman student menstruating moderate majority on the classification, with the percentage each classification that is, for the classification of very well 0%, both 10%, medium 17%, less 5%, and less so for 3%. While, woman student which is not menstruated the moderate majority on the classification also, with the percentage each classification that is, very well 7%, both 12%, medium 22%, less 12%, and less so 12%.

Keyword: Physical Fitness, Menstruate, Mixed Methods, Triangulation.

ABSTRAK

STUDI PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI YANG TIDAK DAN MENSTRUASI

Oleh

Gregorio Rendra Kusuma

Pembimbing

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Drs. Wiyono, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswi yang mengalami menstruasi dan tidak. Hasil penelitian bermanfaat bagi orangtua untuk menambah pengetahuan bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak perempuan saat sedang menstruasi dan tidak.

Metodologi penelitian yang digunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 413, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 41. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi, dan Tes Kebugaran Jasmani.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan secara deskriptif kuantitatif bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi menstruasi mayoritas pada klasifikasi sedang, dengan persentase masing-masing klasifikasi yaitu, untuk klasifikasi baik sekali 0%, baik 10%, sedang 17%, kurang 5%, dan kurang sekali 3%. Sedangkan, siswi tidak menstruasi mayoritas pada klasifikasi sedang pula, dengan persentase masing-masing klasifikasi yaitu, baik sekali 7%, baik 12%, sedang 22%, kurang 12%, dan kurang sekali 12%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Menstruasi, Metode Trianggulasi.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kemajuan IPTEK memang membawa banyak manfaat bagi manusia, bahkan dengan semakin berkembangnya IPTEK membuat manusia lebih mudah, cepat dan murah dalam melakukan berbagai kegiatan. Dan hal ini membuat ketergantungan manusia terhadap IPTEK cukup tinggi. Hasil-hasil produk IPTEK telah mudah ditemukan dan digunakan di berbagai tempat.

Hal ini semakin memanjakan manusia dalam menjalani kehidupan. Dengan seringnya manusia memanfaatkan IPTEK untuk melakukan berbagai kegiatan, maka ada sebagian fitrah manusia yang kurang terpenuhi, yaitu bergerak. Fasilitas kendaraan bermotor, lift dan eskalator di tempat umum dan lembaga pendidikan serta pemerintahan adalah beberapa bukti yang dapat membatasi gerak manusia. Keadaan ini tidak diimbangi dengan aturan yang peduli terhadap keleluasaan gerak manusia. Padahal gerak adalah suatu kebutuhan yang harus diterima oleh setiap individu.

Kurangnya melakukan aktifitas gerak dapat berdampak buruk bagi kesehatan, salah satunya akan mengalami penyakit *hipokinetik* (penyakit kurang gerak), dan penyakit ini juga akan menyebabkan timbulnya peningkatan penyakit *degeneratif*. Penyakit *degeneratif* timbul karena faktor usia, tidak bisa disembuhkan namun dapat dikendalikan. Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh dengan gaya hidup sehat. Jika kita mengetahui munculnya penyakit sejak awal mungkin dapat dilakukan pengendalian dengan cara yang sederhana seperti aktivitas fisik tertentu dan mengubah pola makanan. Mengetahui munculnya penyakit sejak awal adalah satu-satunya cara untuk

mengendalikan penyakit sebelum menjadi kronis.

Beberapa penyakit *degeneratif* akibat kurang gerak, seperti: jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanker. Maka dari itu jangan biarkan teknologi menjajah keleluasaan bergerak untuk meraih kesehatan dan menghindari beberapa penyakit yang ditimbulkan akibat kurangnya gerak. Karena bagaimana pun gerak merupakan kebutuhan dan wajib dilakukan oleh setiap individu. Untuk mengantisipasi masalah kurangnya gerak adalah harus adanya kesadaran akan pentingnya gerak dari masing-masing individu. Cara yang paling tepat adalah melakukan aktifitas olahraga. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Jadi, dengan melakukan kegiatan fisik dan olahraga, maka kebugaran akan meningkat dan resiko menurunnya fungsi organ (*degeneratif*) dapat dicegah.

Olahraga bagi wanita, selain meningkatkan kebugaran juga mampu membantu melancarkan aliran darah yang dapat mengurangi sakit dan nyeri saat menstruasi. Melakukan aktivitas fisik saat haid lebih bermanfaat daripada tidak berolahraga sama sekali. Olahraga bisa mengurangi rasa kram atau *dismenore* yang sering dialami oleh wanita ketika hari pertama datang bulan. Selain itu, latihan yang intens selama haid akan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi sakit kepala dan nyeri akibat kekurangan darah.

Melihat kenyataan bahwa dikalangan siswi mereka kurang aktif bergerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan akibatnya kebutuhan olahraga (gerak) siswi tidak tercukupi dan keluhan khas yang disebabkan oleh menstruasi, seperti nyeri perut bagian

bawah, mual, muntah, sakit kepala, lemas, hingga gangguan *mood* dan emosi yang dikenal sebagai *dismenore* dan *premenstrual syndrome* masih sering dialami siswi dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa siswi juga cenderung merasa kebugarannya menurun saat menstruasi. Sharkey (2003:74) menyebutkan bahwa rasa pusing, muntah, diare, serta sakit kepala disebut deretan teratas untuk tekanan *dismenore*. Rasa sakit datang secara tidak teratur, tajam, rasa sakit keram di bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha, dan *vulva* (kemaluan wanita). Dalam hal ini, menstruasi dapat mengganggu kestabilan tubuh yang normal dan pada akibatnya akan menurunkan VO2 max. Namun hingga kini masih sedikit penelitian yang membahas tentang pengaruh siklus menstruasi terhadap kebugaran fisik pada siswi usia remaja.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Yang Mengalami Menstruasi Dan Tidak SMP Negeri I Bandar Sribhawono Lampung Timur.”

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang mengalami menstruasi merasa sulit beraktivitas, karena disebabkan rasa sakit di bagian bawah perut dan selangkangan;
2. Banyak siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang tidak mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani

dan Kesehatan atau olahraga, karena rasa sakit yang tidak terkira saat menstruasi;

3. Belum teridentifikasinya tingkat kebugaran jasmani siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono di tahun pelajaran 2013/2014 dalam keadaan menstruasi dan tidak;

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan di atas, maka yang menjadi hal pokok yang akan dikaji lebih jauh adalah,

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang sedang mengalami menstruasi.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang sedang tidak mengalami menstruasi.

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono saat dalam keadaan menstruasi
2. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono saat dalam keadaan tidak menstruasi

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya yang berkepentingan dalam bidang olahraga, adapun yang menjadi harapan penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Siswa
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga siswa dapat sehat secara jasmani dan rohani.
2. Program Studi Penjaskes

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu kepelatihan, khususnya untuk tes kebugaran jasmani.

3. Bagi Guru

Hasil penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi-siswi SMP N I Bandar Sribhawono ketika sedang menstruasi dan ketika sedang tidak menstruasi tahun pelajaran 2013/2014

II. Tinjauan Pustaka

Menstruasi

Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron.

Pengaruh Menstruasi pada Penampilan Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa disfungsi menstruasi bervariasi menurut tingkat usaha fisik selama latihan dan kompetisi. Hal itu juga menunjukkan juga bahwa penampilan yang baik dalam olahraga secara relatif tidak dapat dipengaruhi oleh menstruasi. Ada atlet wanita yang mempunyai penampilan baik saat menstruasi dan ada juga atlet wanita yang menganggap bahwa penampilan buruknya diakibatkan oleh pengaruh menstruasi yang negatif.

Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi pada seorang wanita terjadi setiap periode tertentu, misalnya 28 hari. Namun demikian siklus menstruasi tersebut sangat bervariasi untuk tiap individu, yaitu berkisar antara 20-40 hari.

Gangguan Menstruasi dan Siklusnya

Gangguan menstruasi dan siklusnya ; *Hipermenorea*, *Hipomenorea*, *Polimenorea*, *Oligomenorea*, *Amenorea*, Perdarahan di luar haid, *Premenstrual tension*, *Mastalgia*, *Dismenorea*, *Syndroma Premenstruasi*

Cara Mengatasi Rasa Sakit/Nyeri Ketika Menstruasi

Untuk mengurangi nyeri saat haid, ada beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu:

- Perbanyak asupan cairan untuk menghindari dehidrasi. Kekurangan cairan akan membuat nyerinya semakin terasa. Usahakan untuk minum air hangat untuk meningkatkan aliran darah ke daerah panggul.
- Membuat ramuan jahe.
- Tempatkan handuk hangat di sekitar perut bagian bawah. Ini cara yang cukup mudah untuk menghilangkan nyeri sementara waktu.
- Hindari meminum minuman yang mengandung kafein karena bisa memicu iritasi pada usus halus.
- Meminum teh beraroma mint. Lebih baik jika diminum dalam keadaan hangat.
- Melakukan peregangan pada pagi hari dapat melancarkan peredaran darah dan sekaligus mengurangi rasa nyeri.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kondisi Fisik/ Latihan Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Tujuan Tes Kebugaran Jasmani

Adapun tujuan tes kebugaran jasmani, adalah sebagai berikut : Klasifikasi, Diagnosis, Penampilan, Motivasi, Program evaluasi, Pengembangan norma.

Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari 4 hal pokok, yaitu; a. kardiovaskular endurance (daya tahan kardiovaskuler), b. muscular endurance and strength (daya tahan dan kekuatan otot), c. body composition (keseimbangan pertumbuhan tubuh), dan d. flexibility (kelentukan). (Hafen dalam Ichsan, 1988: 55). Sedangkan komponen keterampilan terdiri dari 5 hal pokok, yaitu; a. muscular power (kekuatan otot), b. agility (kelincahan), c. speed (kecepatan), d. muscle bulk (ketebalan otot), dan e. posture (bentuk tubuh).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Depdiknas (2000:54) menyebutkan ada 5 faktor yang mempengaruhi dan menentukan VO₂ max diantaranya : a. Keturunan (genetic), b. umur, c. jenis kelamin, d. aktivitas fisik, e. latihan

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Kurikulum penjaskes 2004).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Kerangka Pemikiran

Berdasarkan uraian dari tinjauan pustaka di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Siklus menstruasi seorang wanita memiliki keluhan khas berupa nyeri perut bagian bawah, mual, muntah, sakit kepala, lemas, hingga gangguan mood dan emosi yang dikenal sebagai *dismenore* dan *premenstrual syndrome* yang turut mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologisnya. Beberapa wanita cenderung merasa kesegarannya menurun saat menstruasi, termasuk remaja putri di masa awal setelah menarche.

Antara siswi usia remaja yang menstruasi dan siswi yang tidak menstruasi perlu diketahui tingkat kebugaran jasmaninya. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ialah tes yang dapat mengukur tingkat

kebugaran jasmani pada siswi yang menstruasi dan tidak.

III. Metodologi Penelitian

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian ini dideskripsikan dengan tujuan membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmojo, 2002:138).

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri I Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur, Sekolah ini satu-satunya sekolah menengah negeri yang ada di Kecamatan Bandar Sribhawono. Letaknya berada di Desa Bandar Sribhawono, berlokasi tepatnya di Jl. Raya Sribhawono - Panjang Kecamatan Bandar Sribhawono Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung.

Populasi Penelitian

Riduan (2004:55) memberikan pengertian bahwa, populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Menurut Arikunto (1997:108) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Maka populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang berjumlah 413 siswi.

Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1997:131). Sampel penelitian adalah

sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, untuk menentukan sampel penulis menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 413 siswi, Untuk menentukan sampel yang dipilih, penulis menggunakan rumus Slovin.

Untuk penelitian ini nilai kritis yang digunakan adalah 15 % mengingat sampel yang akan diambil tidak terlalu beragam (sejenis).

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\ &= \frac{413}{1+413(0,15)^2} \\ &= \frac{413}{10,3} \\ &= 40,10 \\ &= 41\end{aligned}$$

Berdasarkan penghitungan di atas, maka diperoleh jumlah sampel (n) sebanyak 41 siswi.

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana cara mengukur suatu variabel.

Kebugaran Jasmani

Definisi operasional kebugaran jasmani berdasarkan pada pendapat yang dikembangkan oleh Rusli Lutan (2001) dimana komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan. Dan pengukuran

untuk kebugara jasmani ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Fase Menstruasi

Definisi operasional fase menstruasi didasarkan pada teori John Gibson (2003: 342) makna fase menstruasi adalah fase pada saat terjadi aktivitas hormonal: jumlah progesteron dalam darah menurun. Endometrium mengalami degenerasi, sekresi kelenjar dikeluarkan, dan kapiler yang kosong pecah dan berdarah. Fase menstruasi biasanya terjadi dalam beberapa hari saja (4–5 hari).

Fase Tidak Menstruasi

Fase ketika tidak menstruasi merupakan fase setelah menstruasi. Setelah 1–2 minggu, dinding uterus kembali menebal. (Campbell, Neil A., Reece, Mitchell, 2004:163).

Data Primer

Menurut S. Nasution data primer adalah data yang dapat diperoleh langsung dari lapangan atau tempat penelitian. Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang tingkat kebugaran jasmani siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang mengalami menstruasi dan tidak menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), dimana dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri sub-tes yang meliputi lari jarak pendek 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit up), loncat tegak (vertikal jump), dan lari 800 meter.

Data Sekunder

Data sekunder adalah data-data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari surat-surat pribadi, buku harian, not, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah. Data

sekunder juga dapat berupa majalah, buletin, publikasi dari berbagai organisasi, hasil-hasil studi, hasil survey, studi histories, dan sebagainya.

Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan proses triangulasi, yaitu wawancara, pengamatan/observasi, dan dokumentasi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara induktif, yaitu dimulai dari lapangan atau fakta empiris dengan cara terjun ke lapangan, mempelajari fenomena yang ada di lapangan. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara bersamaan dengan cara proses pengumpulan data.

IV. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Deskripsi Data (Karakteristik Responden)

Jumlah keseluruhan siswa SMP Negeri I Bandar Sribhawono tahun pelajaran 2013-2014 yaitu berjumlah 694 siswa, dimana jumlah siswa putri lebih banyak daripada jumlah siswa putra. Jumlah siswa putra yaitu 281 siswa sedangkan jumlah siswa putri yaitu 413 siswa.

1. Pendidikan Orang Tua Siswi

Pada pendidikan orangtua siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 46 % siswi mengatakan pendidikan terakhir orangtua mereka adalah SMA/MA, 27 % menjawab Sarjana, 17 % menjawab SD/MI, sedangkan bagi siswi yang menjawab SMP/MTs sebanyak 10 % dan

tak seorang pun siswi yang menjawab tidak sekolah atau 0 %.

2. Pekerjaan Orangtua Siswi

Untuk pekerjaan orangtua siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari sampel yang diteliti mayoritas orang tua siswi di SMP Negeri I Bandar Sribhawono bekerja sebagai Wiraswasta. Hal ini ditunjukkan dari hasil angket yang peneliti berikan kepada sampel. Sebanyak 56 % siswi menjawab pekerjaan orangtua mereka Wiraswasta, 22 % menjawab Buruh, 17 % siswi menjawab PNS, sedangkan 5 % siswi TNI/Polri dan siswi yang menjawab tidak bekerja 0 %.

3. Penghasilan Orangtua Siswi

Untuk penghasilan orangtua siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari sampel yang diteliti mayoritas orang tua siswi di SMP Negeri I Bandar Sribhawono berpenghasilan Rp. 1.500.000 - 2.000.000 per bulan. Hal ini ditunjukkan dari hasil angket yang peneliti berikan kepada sampel. Sebanyak 39 % siswi menjawab penghasilan orangtua mereka Rp. 1.500.000 - 2.000.000 per bulan, 25 % menjawab Rp. 1.000.000 - 1.500.000 per bulan, 17 % siswi menjawab \geq Rp. 2.000.000 per bulan, sedangkan 12 % siswi menjawab \leq Rp. 500.000 per bulan dan siswi yang menjawab Rp. 500.000 - 1.000.000 per bulan hanya 7 %.

4. Pola Makan Siswi

Pada pola makan siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 68 % siswi mengatakan makan 3 kali dalam sehari, 12 % menjawab 2 kali, 10 % menjawab \geq 4 kali, sedangkan bagi siswi yang menjawab tidak teratur 10 % dan siswi yang menjawab 1 kali 0 %.

5. Istirahat/Tidur Siswi

Pada pola istirahat siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 39 % siswi mengatakan tidak teratur, 27 % menjawab \geq 8 jam, 22 % menjawab 7 jam, sedangkan bagi siswi yang menjawab 6 jam 10 % dan siswi yang menjawab \leq 5 jam hanya 2 %.

6. Kegiatan Olahraga Siswi

Untuk kegiatan olahraga siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari sampel yang diteliti mayoritas 2 kali dalam seminggu. Hal ini ditunjukkan dari hasil angket yang peneliti berikan kepada sampel. Sebanyak 39 % siswi menjawab olahraga 2 kali dalam seminggu, 34 % menjawab 3 kali dalam seminggu, 12 % siswi menjawab 1 kali dalam seminggu, sedangkan 10 % siswi menjawab tidak pernah olahraga dalam seminggu dan siswi yang menjawab \geq 4 kali dalam seminggu hanya 5 %.

7. Masa Menarche Siswi

Dari hasil angket siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono yang telah peneliti lakukan yaitu pada tanggal 19 Desember 2013 menunjukkan 41% siswi mengalami menarche saat berada di kelas 7 SMP dan minoritas mengalami masa menarche saat siswi berada di kelas 9 SMP.

8. Ketidaknyamanan Siswi Saat Menstruasi Dalam Aktivitas Sehari-hari

Pada tingkat ketidaknyamanan siswi saat menstruasi dalam aktivitas sehari-hari pada siswi SMP Negeri I Bandar Sribhawono, dari hasil angket yang diberikan pada sampel yang diteliti didapatkan sebanyak 49% mengatakan sangat setuju menstruasi mengganggu

kenyamanan siswi dalam aktivitas sehari-hari, 29% menjawab setuju, 15% menjawab kurang setuju, sedangkan bagi siswi yang menjawab tidak setuju 7% dan siswi yang menjawab sangat tidak setuju 0%.

9. Tingkat Semangat Dalam Pembelajaran Penjaskes Saat Menstruasi

Untuk tingkat semangat dalam pembelajaran penjaskes saat menstruasi, dari sampel yang diteliti menunjukkan 46% siswi menjawab kurang setuju menstruasi menurunkan semangat dalam menjalankan pembelajaran Penjaskes, 27% menjawab setuju, 12% menjawab tidak setuju, sedangkan bagi siswi yang menjawab sangat setuju 10% dan siswi yang menjawab sangat tidak setuju 5%.

Hasil Temuan Penelitian

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Yang Menstruasi Dan Tidak

Pada tingkat kebugaran jasmani yang berkategori baik sekali menunjukkan 7% siswi dalam keadaan tidak menstruasi, sedangkan 0% siswi dalam keadaan menstruasi.

Pada kategori baik, dari sampel yang diteliti untuk mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani menunjukkan 12% siswi memiliki tingkat kebugaran baik saat siswi dalam keadaan tidak menstruasi, sedangkan 10% untuk siswi yang mengalami menstruasi.

Untuk tingkat kebugaran jasmani siswi yang menstruasi dan tidak, kategori sedang. Dari sampel yang diteliti untuk mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani menunjukkan 22% siswi memiliki tingkat kebugaran sedang saat siswi dalam keadaan tidak menstruasi, sedangkan 17% saat siswi dalam keadaan menstruasi.

Pada kategori kurang, dari sampel yang diteliti untuk mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani menunjukkan 5% siswi memiliki tingkat kebugaran kurang saat siswi dalam keadaan menstruasi, sedangkan siswi yang tidak menstruasi memperoleh 12%.

Untuk tingkat kebugaran jasmani siswi yang menstruasi dan tidak kategori kurang sekali, dari sampel yang diteliti untuk mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani menunjukkan 3% siswi memiliki tingkat kebugaran sedang saat siswi dalam keadaan menstruasi, sedangkan 12% saat siswi dalam keadaan tidak menstruasi.

Pembahasan

Pembahasan Deskripsi Data

Tingkat pendidikan orang tua dalam keluarga akan memberikan pandangan dan wawasan yang berbeda untuk mendidik anak-anaknya, khususnya dalam menyikapi menstruasi.

Perbedaan pekerjaan orangtua akan memberikan karakteristik tersendiri dalam keluarga, terhadap bagaimana fungsi dan perannya dalam pembinaan anak dan pembentukan kepribadian anak. Oleh karena itu, orang tua sebagai pendidik pertama dan utama, dituntut agar pandai mensiasati dan bertanggung jawab atas keberhasilan putrinya dalam menyikapi setiap permasalahan yang berkaitan dengan menstruasi.

Penghasilan orangtua merupakan suatu hal yang cukup penting demi terpenuhinya kebutuhan baik jasmani dan rohani. Jika penghasilan tinggi maka kebutuhan keluarga yang diperlukan lebih mudah terpenuhi dan akan memadai. Sebaliknya penghasilan yang rendah maka kebutuhan keluarga juga lebih sulit terpenuhi. Dalam hal ini sangat

mempengaruhi kenyamanan saat menstruasi.

Pola makan yang teratur, mengonsumsi makanan yang sehat, cukup kuantitas maupun kualitasnya akan menjaga kebugaran jasmani dengan baik dan memberikan kelancaran saat menstruasi.

Pola istirahat yang baik akan menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses *recovery* atau masa kembali asal saat menstruasi berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar.

Melakukan olahraga secara teratur, terukur dan sesuai dengan tujuan atau sasaran dari olahraga yang dilakukan akan memberikan rasa aman dan efektif meningkatkan kebugaran dan kelancaran dalam menstruasi.

Perubahan pola hidup saat ini membuat kecenderungan anak perempuan mendapatkan menstruasi yang pertama kali usianya makin lebih muda. Ada 2 faktor yang menyebabkan terjadinya menstruasi datang lebih dini, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Gangguan saat menstruasi datang atau *dismenore* menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan dalam melaksanakan aktivitas mereka.

Gangguan yang ditimbulkan menstruasi tidak mengurangi semangat siswi dalam pembelajaran Penjaskes. Bahkan, kegiatan olahraga dalam pembelajaran Penjaskes memberikan perasaan yang tenang dan nyaman serta mengontrol emosi individu saat periode menstruasi berlangsung

Pembahasan Hasil Temuan Penelitian

Siswi yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik mempunyai kegiatan tambahan olahraga di luar

sekolah dan akan terganggu kestabilan tubuhnya saat mengalami menstruasi. Sedangkan, siswi yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang saat menstruasi tidak selamanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang pula saat tidak menstruasi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai permasalahan yang ditimbulkan akibat menstruasi. Hal itu juga terlihat pada hasil observasi yang penulis lakukan, siswi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah atau kurang sekali saat menstruasi sangat rajin dalam kegiatan OSIS dan berprestasi pula dalam bidang seni di SMP Negeri I Bandar Sribhawono.

V. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari penjelasan deskripsi dan analisis hasil penelitian pada bab 4, maka dengan ini penulis menyimpulkan bahwa studi perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswi yang menstruasi dan tidak di SMP Negeri I Bandar Sribhawono dengan rincian sebagai berikut:

1. Siswi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik maupun baik sekali saat tidak menstruasi tidak menjamin mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi pula saat mengalami menstruasi.
2. Siswi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang bahkan kurang sekali saat menstruasi tidak selamanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah saat tidak menstruasi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai permasalahan yang ditimbulkan akibat menstruasi seperti *dismenore* dan *premenstrual syndrome*.

Saran

Adapun saran yang diberikan penulis antara lain:

1. Ditujukan untuk orangtua anak

- Untuk lebih memperhatikan pola asuh anak saat *menearche*, maupun penanganan masalah yang timbulkan saat menstruasi datang pada anak serta selalu memberikan bimbingan akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.
2. Ditujukan untuk remaja putri
Untuk menjaga kesehatan reproduksi baik saat sedang mengalami menstruasi maupun saat tidak mengalami menstruasi.
 3. Ditujukan untuk peneliti berikutnya
Dapat menambahkan sampel yang besar dalam penelitian agar lebih terwakili (*representatif*) serta memperjelas pembaca dalam melihat pengaruh yang ditunjukkan oleh siswi yang menstruasi dan tidak.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Campbell, Neil A., Reece, dan Mitchell. 2004. *Biologi Edisi Kelima-Jilid III*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Depdiknas. 2000. *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs*. Jakarta: Depdiknas.
- Gibson John. 2003. *Fisiologi dan Anatomi Modern untuk Perawatan*. Jakarta. EGC.
- Lutan, Rusli. 2001, *Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Notoatmodjo, S.2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Riduwan. 2004, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, Alfabeta Bandung.
- Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health*. Alih bahasa *Kebugaran dan Kesehatan* oleh : Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.