

ABSTRAK

PENGARUH OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP DISMENORE PRIMER DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Rezka Nurazizah¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Fakultas Kedokteran Umum, Universitas YARSI

²Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Umum, Universitas YARSI

³Departemen Agama Islam, Universitas YARSI

Email : n.rezka@rocketmail.com

Latar Belakang. Olahraga aerobik yang baik, yaitu minimal 20-30 menit dan tiga sampai lima kali dalam seminggu dapat menurunkan rasa nyeri pada dismenore primer. Hal ini terjadi karena produksi hormon endorfin yang meningkat, memperlancar sirkulasi daerah uterus, dan menurunkan stres juga kelelahan. Dalam Islam, Rasulullah SAW sangat menganjurkan berolahraga sesuai dengan syariat Islam demi menjaga kesehatan tubuh dan rohani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Olahraga Aerobik terhadap Dismenore Primer dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Metode penelitian. Penelitian ini merupakan studi deskriptif analitik dengan metode *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan diuji secara statistik dengan uji korelasi *Spearman's rho*. Tinjauan Islam dilakukan dengan metode *literatur review*. Sampel diambil secara acak sederhana sebanyak 70 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2015.

Hasil. Hasil penelitian di dapatkan dari 32 orang responden dengan frekuensi olahraga ringan, 12 orang (36,5%) dengan dismenore berat dan dari 14 responden dengan frekuensi olahraga berat, 4 orang (28,6%) dengan dismenore berat.

Kesimpulan. Olahraga aerobik dapat mempengaruhi dismenore primer dan jogging merupakan olahraga aerobik yang paling tepat untuk mengurangi dismenore primer. Dalam Islam, olahraga sangat dianjurkan Rasulullah SAW karena dapat meningkatkan kekuatan kesehatan jasmani dan rohani.

Kata kunci : Olahraga, Olahraga Aerobik, Dismenore primer

ABSTRACT

THE EFFECT OF AEROBIC SPORTS ON PRIMARY DYSMENORRHEA AND ITS REVIEW ACCORDING TO ISLAMIC VIEWS

Rezka Nurazizah¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Fakultas Kedokteran Umum, Universitas YARSI

²Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Umum, Universitas YARSI

³Departemen Agama Islam, Universitas YARSI

Email : n.rezka@rocketmail.com

Background. *The optimal time of aerobic exercise, which is at least 20-30 minutes and three to five times a week can reduce pain in primary dysmenorrhea. This occurs because the production of endorphins increases, facilitates the circulation of the uterine area, and reduces stress and fatigue. In Islam, the Prophet Muhammad strongly advocated exercising to maintain a healthy body and spirit by the Isam Shari'a. This study aims to determine the effect of aerobic exercise on primary dysmenorrhea and its review according to Islamic views.*

Research methods. *This research is a descriptive analytic study with cross-sectional approach. Data collection using questionnaires and tested statistically with Spearman's rho correlation test. Islamic reviews are carried out by the literary review method. Samples were taken in a simple random sample of 70 female students of the 2015 Yarsi University Medical School.*

Results. *The results of the study were 32 respondents with the frequency of light exercise, 12 people (36.5%) with severe dysmenorrhea and from 14 respondents with the rate of strenuous exercise, four people (28.6%) with severe dysmenorrhea.*

Conclusion. *Aerobic exercise can affect primary dysmenorrhea and jogging is the most appropriate aerobic exercise to reduce primary dysmenorrhea. In Islam, a sport is highly recommended by the Prophet Muhammad because it can increase the strength of physical and spiritual health.*

Keywords: Exercises, Aerobic exercise, Primary Dysmenorrhea