

PENGETAHUAN GURU PENJASORKES TENTANG KETERKAITAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI DI KOTA PADANG

Pudia M Indika, Endang Sepdanius⁴⁾

Abstrak; Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran pengetahuan guru Penjasorkes tentang keterkaitan aktivitas fisik terhadap gangguan menstruasi di kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan responden 52 orang sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan criteria tertentu yaitu guru yang mengajar pada tingkat sekolah menengah pertama dan bersedia mengisi angket. Data diolah menggunakan rumus persentasi dan pengkategorian. Hasil dari penelitian ini didapat 34 (65%) responden memiliki pengetahuan kategori baik, 16 (31%) responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan ada 2 (4%) responden termasuk dalam kategori rendah.

Kata kunci : Pengetahuan Guru Penjasorkes, Premature Menopause

PENDAHULUAN

Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan pendidikan. Olahraga kesehatan merupakan olahraga yang dilakukan untuk bertujuan untuk memelihara kesehatan. Adapun konsep dari olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, masal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (Giriwijoyo, 2007). Olahraga kesehatan dilakukan oleh pria maupun wanita. Olahraga yang sering dipilih untuk mencapai kesehatan ini adalah olahraga yang disukai. Wanita sering melakukan olahraga aerobik untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, penampilan maupun memperlancar proses kehamilan. Sedangkan pria lebih sering melakukan latihan di fitness centre untuk melatih kekuatan, kardio atau melakukan olahraga yang disukai seperti olahraga permainan.

Olahraga dan wanita sangat erat kaitanya, baik untuk prestasi maupun untuk kesehatan dan penampilan. Dari sisi kesehatan, olahraga memberikan pengaruh baik

⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

bagi system reproduksi wanita. Persiapan kehamilan maupun kesuburan wanita. Wanita yang meluangkan waktu 30 menit untuk melakukan olahraga ringan setiap hari memberikan pengaruh positif terhadap ketidaksuburan akibat gangguan ovulasi. Selain itu, dengan terhindarnya seorang wanita dari terjadinya premature menopause memberikan pengaruh positif terhadap aspek psikologi pada pasangan suami istri. Oleh sebab itu, wanita harus paham dengan keadaan terganggunya menstruasi sehingga wanita bisa menerapkan cara agar dapat menghindari datangnya gangguan menstruasi sampai dengan menopause. Adapun faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi adalah faktor sosio-demografi, faktor reproduksi, dan faktor gaya hidup.

Dari beberapa faktor penyebab terjadinya gangguan menstruasi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penentu. Aktifitas fisik termasuk dalam kategori faktor gaya hidup. Prevalensi wanita dengan gangguan menstruasi pada usia kurang dari 40 tahun lebih tinggi pada wanita yang memiliki aktivitas fisik di luar rumah (Vehid dkk, 2006). Penelitian lain menunjukkan bahwa wanita yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi akan mengalami usia menopause yang lebih cepat (Gold dkk, 2013). sebaliknya, Aktifitas olahraga yang moderat memberikan kontribusi positif terhadap datangnya menopause normal. Untuk menghindari terjadinya permasalahan ini pada wanita usia muda dimasa yang akan datang maka perlu pendidikan tentang pengetahuan terhadap gangguan menstruasi pada usia sekolah.

Guru olahraga merupakan fasilitator dalam memberikan pendidikan tentang gangguna mesntruasi. Apa yang perlu dilakukan oleh siswi saat mengikuti pelajaran penjaskes disekolah sehingga terhindar terjadinya gangguan menstruasi. Oleh karena itu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan guru olahraga tentang gangguan menstruasi ini serta tindakan apa yang dilakukan untuk menghindari terjadinya gangguan menstruasi maka akan dilakukan tinjauan terhadap guru olahraga di kota Padang. Hasil ini diharapkan memberikan gambaran bagi peneliti dan pihak-pihak

- 4) Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 4) Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

yang berwenang untuk mengantisipasi terjadinya masalah lebih lanjut bagi kesehatan wanita.

KAJIAN TEORI

Menstruasi adalah secret fisiologik darah dan jaringan mukosa serta bersiklus yang melalui vagina dari uterus tidak hamil, dibawah pengendalian hormone dan pada keadaan normal timbul kembali, biasanya dalam interval sekitar empat minggu, kecuali dalam kehamilan dan laktasi selama reproduktif (Danis, 2007) Menstruasi atau haid ialah pendarahan secara periodic dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium.

Siklus menstruasi matang adalah kejadian berulang-ulang yang melibatkan hipofisis, hipotalamus, ovarium, dan uterus (Handerson, 2006). Menstruasi terjadi pada usia sekitar 10-15 tahun yang disebut dengan menarche (menstruasi pertama). Hormone penting yang mengendalikan siklus menstruasi matur adalah estrogen, progesterone, gonodotropin, dan GnRh (Handerson, 2006).

Pola menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan dismenorea. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro;2005, Octaria;2009).

Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Banyak wanita yang tidak mengalami kenyamanan fisik selama beberapa hari sebelum menstruasi mereka

- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

datang. Kira-kira setengah dari seluruh wanita menderita akibat menstruasi. Beberapa gangguan pada menstruasi yaitu amenore dan dismenore.

Amenore primer adalah tidak terjadinya *menarche* sampai usia 17 tahun, dengan atau tanpa perkembangan seksual sekunder. *Amenore* sekunder berarti tidak terjadinya menstruasi selama bulan atau lebih pada orang yang mengalami siklus menstruasi. *Amenore* merupakan gejala atau bukan suatu penyakit. Penyebab amenore dapat fisiologik, organik, atau akibat gangguan perkembangan

Disminore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Penyebabnya adalah adanya jumlah *prostaglandin* F2 yang berlebihan pada menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus. Gejala-gejalanya antara lain: nyeri (dapat tajam, tumpul, siklik, menetap) dapat berlangsung dalam beberapa jam sampai 1 hari, mual, diare, sakit kepala, dan perubahan emosional. Selain gangguan-gangguan yang disebutkan diatas gangguan-gangguan lain yang dapat muncul antara lain: payudara yang melunak, puting susu nyeri, bengkak, mudah tersinggung, keram yang disebabkan kontraksi otot-otot halus rahim, sakit pada bagian perut tengah, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan ingin menangis. Dalam bentuk yang berat sering melibatkan depresi dan kemarahan berat (Dani, 2007). Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah.

Salah satu factor yang mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Penelitian Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja menjadi penyebab 1 dari 10 kematian dan kecacatan lebih dari 2 juta kematian setiap tahun di sebabkan kurangnya bergerak atau aktivitas fisik (Giriwijoyo, 2010). Aktivitas fisik yang berlebihan menyebabkan

- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

terganggunya menstruasi pada yang disebut dengan amenore. Amenore akan kembali normal jika aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswi mulai dikurangi dan diturunkan intensitas latihannya. Amenore yang berkepanjangan akan mengakibatkan terhentinya menstruasi pada usia dewasa awal. Sehingga bisa menimbulkan terjadinya menopause dini.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah guru olahraga di kota Padang, Adapun sampel dari penelitian ini adalah guru olahraga di kota padang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria tertentu yaitu guru yang mengajar pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan bersedia mengisi angket yaitu sebanyak 52 Orang. Instrument berupa angket, yaitu angket pengetahuan tentang menstruasi, aktivitas fisik dan menopause. Angket yang akan digunakan telah dilakukan uji coba validitas. Dari 35 pertanyaan didapatkan 29 butir pertanyaan valid dan 6 butir pernyataan yang gugur. Pernyataan yang gugur yaitu nomor 8,9,10, 27, 28, dan 33. Koefisien reliabilitas instrumen ini sebesar 0,7745 dan koefisien reliabilitas ini berdasarkan kriteria Guilford dikategorikan tinggi.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan rumus persentase dan kriteria penilaian seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Formula	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Kurang
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Baik

- 4) Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 4) Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian didapat nilai maksimal 29, nilai minimal 9, rata-rata 20,41, dan standar deviasi 4,026. Secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel kategorisasi berikut:

Tabel 2. Penghitungan Normatif Kategorisasi

Formula	Batasan	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 9,67$	Kurang
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$9,67 \leq X < 19,33$	Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$19,33 \leq X$	Baik

Keterangan:

X = jumlah skor subjek

μ = mean ideal = $\frac{1}{2} [(29 \times 1) + (29 \times 0)] = 14,5$

σ = standar deviasi ideal = $\frac{1}{6} [(29 \times 1) - (29 \times 0)] = 4,83$

Tabel 3. Data distribusi frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	2	4%
Cukup	16	31%
Baik	34	65%
Jumlah	52	100%

Dari data di atas dapat disimpulkan secara keseluruhan pengetahuan guru Penjasorkes dalam menghindari terjadinya menopause dini dengan menghindari terjadinya amenorrhea adalah 34 responden termasuk dalam kategori baik, 16 responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup sedang ada 2 orang responden termasuk dalam kategori rendah. Untuk lebih rinci dari pengetahuan guru penjas dapat dilihat dari deskripsi data selanjutnya.

- 4) Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 4) Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Deskripsi Data Tentang Pengetahuan Guru Penjas Tentang Menstruasi dan Menopause Dini

Dari hasil yang data yang didapat nilai tertinggi yang menjawab benar adalah 50, nilai terendah yang menjawab benar adalah 24, jumlah total dari menjawab benar adalah 845 dan rata-rata dari jawaban benar adalah 38,41 (74%) dari 22 butir pertanyaan. Sedangkan jumlah tertinggi yang menjawab salah adalah 28, jumlah terendah dari yang menjawab salah adalah 2, jumlah keseluruhan yang menjawab salah adalah 299 dan rata-rata dari jawaban salah adalah 13.59 (26%). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Pengetahuan Tentang Menstruasi Dan Menopause

No Butir Soal	Menstruasi	Jawaban				Jumlah	
		Betul		Salah		Frekuensi	Persen
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
1	Kategori usia remaja awal berdasarkan kementerian kesehatan adalah	45	87%	7	13%	52	100%
2	Pubertas ialah	46	88%	6	12%	52	100%
3	Tanda pubertas pada wanita adalah	34	65%	18	35%	52	100%
5	Menstruasi adalah	30	58%	22	42%	52	100%
6	Menstruasi pertama adalah	36	69%	16	31%	52	100%
7	Menstruasi pertama merupakan tanda dari	32	62%	20	38%	52	100%
11	Menstruasi pertama pada usia	31	60%	21	40%	52	100%
12	Siklus menstruasi normal yaitu	50	96%	2	4%	52	100%
13	Terhentinya menstruasi salah satunya adalah faktor alami yaitu	47	90%	5	10%	52	100%
14	Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi kecuali	25	48%	27	52%	52	100%
15	Latihan fisik yang berat sebelum <i>menarche</i> (menstruasi pertama) dapat berkemungkinan	34	65%	18	35%	52	100%

⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

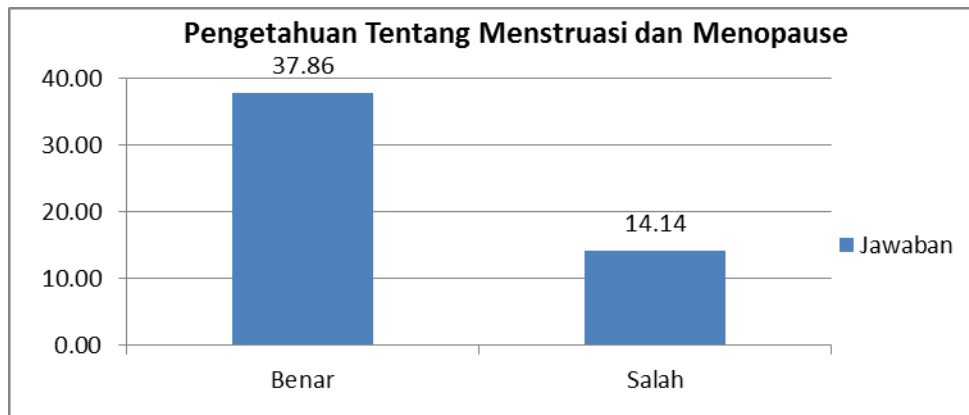
	mengakibatkan						
16	Darah menstruasi berwarna	45	87%	7	13%	52	100%
18	Hormon yang mempengaruhi terhambat terjadinya menstruasi pada atlet remaja akibat latihan fisik yang berlebih adalah	24	46%	28	54%	52	100%
19	Secara fisik, gangguan yang sering terjadi menjelang datang haid adalah	30	58%	22	42%	52	100%
21	Menopause adalah	50	96%	2	4%	52	100%
22	Rasa sakit yang terjadi saat menstruasi disebut	43	83%	9	17%	52	100%
27	Peristiwa ovulasi adalah	35	67%	17	33%	52	100%
28	<i>Amenorrhea</i> adalah	40	77%	12	23%	52	100%
29	<i>Amenorrhea</i> primer adalah	43	83%	9	17%	52	100%
30	<i>Amenorrhea</i> sekunder adalah	45	87%	7	13%	52	100%
31	Diantara berikut yang bukan termasuk penyebab terjadinya <i>Amenorrhea</i>	30	58%	22	42%	52	100%
Jumlah		795		297		1092	21
Mean		37.86	73%	14.14	27%	52	100%
Max		50.00		28.00			
Min		24.00		2.00			

Dari tabel 1 di atas terlihat bahwa nilai maksimal dari responden berada pada butir 21 tentang pengertian menopause dan 12 tentang siklus menstruasi normal. Sedangkan nilai minimal pada jawaban yang benar adalah butir soal nomor 18 tentang Hormon yang mempengaruhi terhambat terjadinya menstruasi pada atlet remaja akibat latihan fisik yang berlebih.

Untuk nilai maksimal pada jawaban yang salah terdapat pada butir soal nomor 18 tentang Hormon yang mempengaruhi terhambat terjadinya menstruasi pada atlet remaja akibat latihan fisik yang berlebih. Sedangkan nilai minimum berada pada butir soal no 21 dan 12 tentang pengertian menopause dan siklus menstruasi normal.

- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Rata-rata dari pengetahuan tentang menstruasi dan menopause pada jawaban yang benar adalah 37,86 (73%), sedangkan rata-rata responden yang menjawab salah adalah 14,14 responden (27%) dari 52 responden. Adapun data selengkapnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Pengetahuan Tentang Menstruasi dan Menopause

Deskripsi Data Tentang Pengetahuan Guru Penjas Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dan Menopause

Dari hasil yang data yang didapat nilai tertinggi yang menjawab benar adalah 50, nilai terendah yang menjawab benar adalah 20, jumlah total dari menjawab benar adalah 265 dan rata-rata dari jawaban benar adalah 33.13 (64%) dari 8 butir pertanyaan. Sedangkan jumlah tertinggi yang menjawab salah adalah 32, jumlah terendah dari yang menjawab salah adalah 2, jumlah keseluruhan yang menjawab salah adalah 151 dan rata-rata dari jawaban salah adalah 18,88 (36%). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut :

- 4) Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 4) Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Tabel 5. Pengetahuan Tentang Aktivitas Dan Menopause

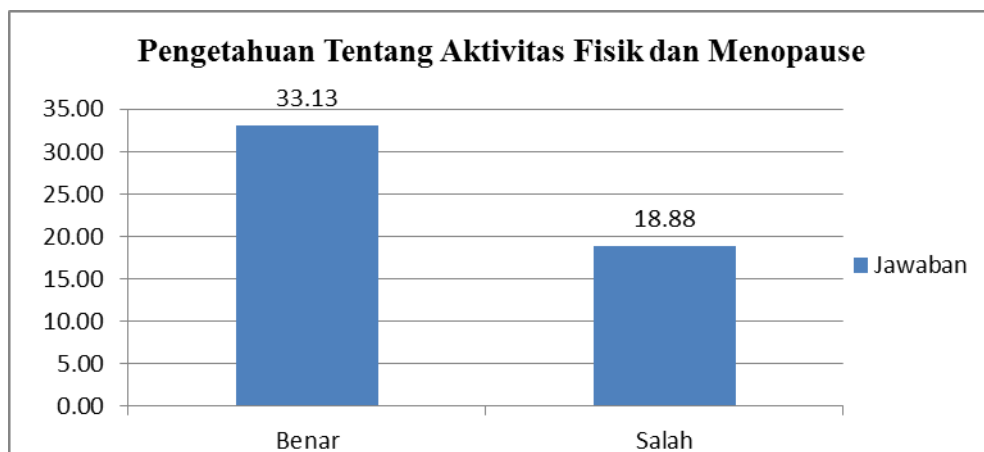
No Bu- tir Soal	Aktivitas fisik	jawaban				Jumlah	
		Betul		Salah		Freku- ensi	Per- sen
		Freku- ensi	Per- sen	Freku- ensi	Per- sen		
4	Olahraga yang dapat mempengaruhi terjadinya gangguan menstruasi adalah	30	58%	22	42%	52	100%
23	Seseorang yang kebugaran fisiknya baik mampu mengurangi rasa sakit saat menstruasi karena	42	81%	10	19%	52	100%
24	Olahraga kebugaran sebaiknya dilakukan sebanyak	50	96%	2	4%	52	100%
25	Berat ringanya olahraga yang dilakukan dapat diketahui melalui	20	38%	32	62%	52	100%
26	Faktor yang mempengaruhi terjadinya menopause dini adalah	20	38%	32	62%	52	100%
32	Latihan fisik yang berat bagi siswi dapat mengganggu	35	67%	17	33%	52	100%
34	Bagaimana mengetahui bahwa olahraga yang dilakukan siswi berat	25	48%	27	52%	52	100%
35	Jika aktivitas olahraga siswi terlalu berat, yang harus dilakukan adalah	43	83%	9	17%	52	100%
Jumlah		265		151		364	
Mean		33.13	66%	18.88	36%	52.00	1.00
Max		50		32			
Min		20		2			

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa nilai maksimal dari responden berada pada butir 24 tentang frekuensi pelaksanaan olahraga kebugaran. Sedangkan nilai minimal pada jawaban yang benar adalah butir soal nomor 26 tentang Faktor yang mempengaruhi terjadinya menopause dini.

- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Untuk nilai maksimal pada jawaban yang salah terdapat pada butir soal nomor 25 dan 26 tentang berat ringanya olahraga yang dilakukan dapat diketahui melalui dan cara mengetahui berat ringanya olahraga yang dilakukan. Hormon yang mempengaruhi terhambat terjadinya menstruasi pada atlet remaja akibat latihan fisik yang berlebihan. Sedangkan nilai minimum berada pada butir soal nomor 24 tentang frekuensi pelaksanaan olahraga kebugaran dalam seminggu.

Rata-rata dari pengetahuan tentang aktivitas fisik dan menopause pada jawaban yang benar adalah 33.13 (64%), sedangkan rata-rata responden yang menjawab salah adalah 18,18 responden (36%) dari 52 responden. Adapun data selengkapnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dan Menopause

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapat tingkat pengetahuan guru Penjasorkes terhadap menopause dini serta aktivitas fisik yang dilakukan dalam menghindari terjadinya adalah termasuk dalam kategori baik dengan 65% jumlah peserta memiliki pengetahuan yang tentang hal tersebut di atas, kategori cukup sebanyak 31 % dan 2% termasuk dalam katogori sedang.

- 4) Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 4) Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, diantaranya penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2011).

Guru Penjasorkes mempunyai pengetahuan tentang menstruasi dan menopause serta kaitan kegiatan aktivitas fisik dengan terjadinya menopause dini dan hal yang perlu dihindari untuk terhindar dari menopause dini termasuk dalam kategori baik. Hal ini terlihat dari pengetahuan responden terhadap menstruasi dan menopause dini rata memiliki pengetahuan 73% reponden menjawab benar terhadap pertanyaan yang diberikan dan hanya 27% persen responden menjawab salah. Dari hasil yang didapat ini bahwasanya pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya pendidikan, pekerjaan dan umur. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin mudah dalam menerima informasi. Guru Penjasorkes bekerja akan berinteraksi dengan murid dan guru lain untuk saling bertukar informasi, sehingga guru penjas akan memiliki pengetahuan yang lebih dibanding pekerja lainnya sesuai dengan informasi keahlian dibidang masing-masing. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan dan sosial budaya. Lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Sedangkan faktor sosial budaya mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima informasi (Wawan dan Dewi, 2010).

Guru Penjasorkes membantu tumbuh kembang peserta didik. Gerakan dalam aktivitas fisik dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental,

- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Menurut Andun Sudijandoko jurnal pendidikan jasmani Indonesia volume 7 (2010: 03), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta keperibadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Dari pendapat tersebut di atas faktor penting yang dalam pendidikan jasmani adalah pertumbuhan peserta didik dalam hal jasmani dari sisi kesehatan maupun kesegaran.

Pendapat senada dikemukakan oleh Helmy Firmansyah (2009: 04), bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Masih menurut Helmy Firmansyah (2009: 06), secara esensial pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani semestinya memberikan pengalaman berhasil bagi setiap anak, karena pengalaman berhasil dapat merupakan sumber motivasi.

- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Hasil yang ditemukan ini merupakan informasi yang penting bahwasanya keadaan guru penjas yang ada di kota padang diwakili oleh padang utara terlihat masih baik. Pengetahuan ini pada dasarnya didapat dari bengku perkuliahan yang pada dasarnya ada mata kuliah yang kesehatan olahraga yang di dalam tercakup olahraga dan wanita. Hal ini menjadi sebuah bagian penting yang mampu mengurangi terjadinya premature menopause pada gernerasi selanjutnya. Oleh karena itu hendaknya ini menjadi bagian preventive dalam masalah kesehatan wanita.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Secara keseluruhan tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik yang dilakukan dalam menghindari premature menopause oleh guru penjaskerek di kota padang termasuk dalam kategori baik. (2) Pengetahuan guru Penjasorkes tentang menstruasi dan menopause termasuk dalam kategori baik, (3) Pengetahuan guru Penjasorkes tentang aktivitas fisik dan premarure menopause termasuk dalam kategori baik.

SARAN

Adapun saran yang didapat dari hasil temuan ini adalah: (1) Hendaknya tetap melakukan pembaruan ilmu yang berkaitan dengan olahraga dan wanita, (2) Guru Penjasorkes lebih memperhatikan hal-hal kecil yang berkaitan dengan kegiatan olahraga dengan wanita usia muda (3) Harus dilakukan penyuluhan-penyuluhan olahraga yang baik bagi wanita bagi guru olarhaga, pelatih maupun instruktur olahraga.

REFERENSI

- Andun Sudijandoko. 2010. Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang efektif dan berkualitas. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*. Vol. 7. No. 1.
- Gold, Ellen B. 2013. Faktors related to Age At Natural menopause: Longitudinal Analyses From SWAN. *American Journal Of Epidemiology*. Vol. 178, No. 1.
- ⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- ⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

- Helmi Frimansyah. 2009. Hubungan motivasi berprestasi siswa dengna hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal JPJI* (Nomor 3 Volume 2) Hlm 28-31
- Kalb, Kate barky. *The everything Health Guide to Menopause*. Canada: adams media. 2007. Access on January 19, 2015.
- Notoatmojo. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka.
- Martin, lisa J, dkk. 2006. Intervention with a low-fat, high-carbohydrate diet does notinfluence the timing of menopause. *The American journal of clinical nutrition*.84:920-884:920-8.
- Shutster, Lynne T dkk. 2011. Premature menopause or early menopause: long-term health consequences. *Maturitas*.2010 Feb; 65 (2):161.
- Sievert, Lynnette leidy, dkk. 2001. Martial status and age at natural menopause: considering pheromonal influence. *American journal of human biology* 13:479-485.
- Steiner, anne A. 2011. Predicting age at menopause: hormonal, familial, and menstrual cycle faktors ti consider. *American society for reproductive medicine*. Volume 19.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun (2003) tentang *Sistem Pendidikan Nasional*, Bab II, Pasal 3
- Vehid, suphi, dkk. 2001. Oral Contraceptive Use In Relation To Age At Menopause In The DOM cohort. *Human reproduction* Vol. 16, No. 8 pp. 1657-1662.
- Wawan, A & Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wordh health organization. 1996. Research on the menopause in 1990s. *Report of a WHO scientific group*. Geneva

⁴⁾ Pudia M Indika. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

⁴⁾ Endang Sepdanius. Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang