

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Seorang wanita normal memiliki kodrat secara fisiologi akan mengalami haid saat masuk usia pubertas. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik dan berkala akibat meluruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam pada dinding uterus yang keluar melalui vagina berupa pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi adalah proses biologis yang berhubungan dengan kematangan seksual, kesuburan, infertilitas, normalisasi, kesehatan tubuh bahkan pembaharuan dari tubuh.. Setiap wanita memiliki masalah menstruasi yang berbeda-beda Rahayuningrum dwi C (2016, hlm. 01). Beberapa wanita mulai menstruasi tanpa keluhan, tetapi hanya sedikit yang mengalami dismenore, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan meningkatkan gangguan aktivitas.

Berbagai gejala yang ditimbulkan akibat menstruasi khususnya pada saat menjelang datangnya menstruasi banyak dialami oleh kaum wanita, gejala tersebut umumnya disebut dengan *premenstrual syndrome* (PMS). Sindrom pramenstruasi adalah gangguan siklus umum pada wanita muda dan paruh baya yang ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang bertahan selama fase luteal dari siklus menstruasi. Fase luteal disebut sebagai paruh kedua dalam siklus menstruasi. Fase ini dimulai setelah ovulasi dan diakhiri dengan menstruasi pertama. Wanita dengan gejala mood yang lebih parah diklasifikasikan memiliki gangguan disforik pramenstruasi LORI M. DICKERSON (2003, hlm. 1).

Dickerson (2003) menjelaskan bahwa gangguan disforik pramenstruasi merupakan versi parah dari sindrom pramenstruasi. Disebut demikian karena kelainan ini ditandai dengan gejala PMS yang lebih parah dan ekstrem. Sindrom menstruasi (PMS) mempengaruhi jutaan wanita selama masa subur mereka. Gangguan ini ditandai dengan siklus gejala yang berulang selama fase luteal dari siklus menstruasi, dengan gejala biasanya dimulai pada wanita berusia antara 25 dan 35 tahun. Gejala suasana hati yang parah juga dapat memenuhi kriteria disforia pramenstruasi. Adapun gejala atau gangguan disforik pramenstruasi ini

diantaranya: Sensitivitas, mudah tersinggung, sedih, putus asa, depresi, gelisah, kegelisahan yang tidak dapat dijelaskan, sakit kepala, sulit mengendalikan emosi, kurang semangat menjalani hari dan merasa lelah sepanjang hari, sakit perut, nyeri dan bengkak di dada. Gangguan *dysphoric* pramenstruasi ini tidak normal sehingga membuat pengidap gangguan ini kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, ada program untuk mengatasi gangguan menstruasi yang tidak menyenangkan ini antara lain: Lakukan perubahan gaya hidup seperti pola makan, olahraga teratur, menjaga pola makan dan tidur yang sehat, serta mengurangi asupan kafein dan alkohol.

Siklus menstruasi merupakan perubahan pada tubuh wanita, terutama pada organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh tanpa adanya pembuahan. Siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, bisa 23-35 hari, namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari Clara Wulanda, (2020, hlm. 1). Menstruasi awalnya tidak teratur sampai usia 18 tahun, selanjutnya harus sudah teratur. Pada saat menstruasi, hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi berlangsung, seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan yang disebut dengan nyeri haid atau dismenore Apriyanti, (2018, hlm 2). Salah satu penyebab nyeri haid adalah haid pertama (*menarche*) pada usia yang lebih dini yaitu, di bawah usia 12 tahun, saat organ reproduksi belum berfungsi maksimal dan belum siap untuk berubah.

Olahraga dapat mempengaruhi siklus haid, gangguan berupa tidak adanya haid, penipisan tulang, haid tidak teratur. Meski olahraga memiliki banyak manfaat, olahraga juga bisa menjadi pengalih perhatian. Beberapa wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun sedikit dari mereka mendapatkan menstruasi dengan keluhan berupa dismenore. “Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha biasanya di daerah slangkangan”. (Pardela, 2019). Nyeri pada perut bagian bawah ini yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin, dimana saat menstruasi lapisan rahim yang rusak dikeluarkan dan digantikan oleh

senyawa baru yang disebut prostaglandin. Senyawa prostaglandin ini menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Sehingga proses ini menimbulkan rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita saat menstruasi. Wanita dengan dismenore menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan wanita tanpa dismenore. Maka dari itu seorang atlet yang mengalami dismenore pada saat latihan akan sangat amat terganggu oleh rasa nyerinya tersebut, itu pun akan menghalangi untuk mencapai performa terbaiknya pada saat melakukan latihan berlangsung dan sama halnya atlet akan merasakan hal tersebut pada saat akan berkompetisi atau bertanding.

Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah kram yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan hilang saat menstruasi berakhir. Dan sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang disebabkan oleh gangguan pada organ reproduksi. Penderita dismenore sekunder mengalami kram lebih lama dibandingkan penderita dismenore primer. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2013 didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya.

Menurut penelitian terdahulu Soegiyanto KS. (2013), seorang atlet profesional tidak hanya dimiliki oleh laki-laki tetapi juga wanita dapat mengharumkan nama berdasarkan prestasinya diberbagai cabang olahraga. Dalam kaitan dengan penampilan olahraga, perbedaan jenis kelamin pria dan wanita secara fisiologis yang terpenting terletak pada ukuran tubuh, komposisi tubuh dan fungsi jantung. Namun pada kenyataannya saat wanita berolahraga ada yang mengganggu penampilannya, seperti pada saat menstruasi. Pernah ada anggapan umum saat seorang olahragawan wanita dalam latihannya menjadi lemah selama periode menstruasi. Dan beberapa penelitian dan laporan pun telah menguatkan pendapat tersebut.

Penelitian menunjukkan bahwa respons fisiologis terhadap siklus menstruasi berbeda-beda pada setiap wanita. Bukti lain juga menunjukkan bahwa wanita dapat berolahraga dan berkompetisi secara normal selama siklus menstruasinya. Namun, beberapa wanita mengalami retensi cairan dan kram perut sebelum dan selama siklus menstruasi. Salah satu yang terpenting adalah memastikan atlet putri mampu mencapai penampilan fisik yang optimal dengan tetap menjaga kesehatan (Kartinah, Komariah, Giriwijoyo, 2006, hlm. 177).

Prestasi seorang atlet dapat ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya: (1) faktor kebugaran jasmani (2) faktor kemampuan. (3) Faktor bawaan fisik (4) Faktor psikis dan perilaku. Disamping faktor-faktor tersebut di atas ada banyak lagi faktor juga turut menentukan prestasi atlet antara lain; faktor struktur tubuh, postur tubuh, gizi, dan lingkungan meliputi; orang tua, keluarga, dan masyarakat, alam sekitar (cuaca dan iklim), sarana-prasarana dan fasilitas latihan dan bertanding, dana, pelatih yang profesional, organisasi yang baik, penghargaan kepada atlet, pelatih, pembina olahraga, pengalaman bertanding yang banyak dan faktor keturunan (heriditi). Kesimpulannya itu ada dampak gangguan terhadap perempuan yang sedang mengalami menstruasi.

Menstruasi setiap bulan terjadi secara normal jika suasana psikologis kehidupan batin wanita dan lingkungannya normal dan tenang. Sejumlah faktor diduga terkait dengan penyebab reproduksi dalam aktivitas olahraga, antara lain gangguan menstruasi sebelumnya, stres psikologis, olahraga berat atau intens, berat badan rendah atau lemak tubuh total, keseimbangan nutrisi yang buruk, dan gangguan makan. usia atau kesuburan. kematangan, status hormonal. Gangguan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses siklus menstruasi dan gangguan endokrin. anindhita. (2017).

Terdapat anggapan bahwa siklus menstruasi yang dialami oleh seorang atlet berpengaruh terhadap psikologis. Gejala yang ditimbulkan oleh siklus menstruasi sangat mempengaruhi performa atlet. Kenyataan yang ada selama ini bahwa masih banyak pelatih dan atlet yang beranggapan bahwa prestasi maksimal dapat dicapai

dengan berlatih secara terus menerus. Beberapa pelatih mengutamakan latihan pada aspek fisik, teknik, dan taktik semata tanpa melihat aspek-aspek lain yang dapat menghambat prestasi seperti psikologis seorang atlet.

Kajian mengenai menstruasi dari sudut pandang fisiologis dapat dijelaskan dengan fakta bahwa menstruasi itu sendiri dipengaruhi oleh hormon progesteron dan estrogen yang terdapat dalam tubuh wanita. Dimana hormon-hormon tersebut mempengaruhi keadaan psikologis atlet mempengaruhi kinerja aktivitas fisik secara keseluruhan. Perubahan kadar hormon akibat stres atau kecemasan saat keadaan emosi tidak stabil juga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur. Stres fisik dan mental yang kronis dapat menyebabkan amenore atau anovulasi meskipun terdapat tingkat keparahan depresi, praduga, kecemasan, dan kecenderungan obsesif/kompulsif pada kelompok amenore dan pelari. Griwijoyo (2012, hal. 193).

Pengaruh menstruasi selain faktor fisiologis juga dapat mempengaruhi psikologis dan sosiologis, salah satu dampak psikologis adalah mood, terutama efek yang berhubungan dengan stres. Stres merupakan masalah umum dalam kehidupan manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (2014) berpendapat bahwa stres saat ini merupakan ciri kehidupan modern. Sebab, stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari. Seseorang mungkin merasakan stres di sekolah, pekerjaan, keluarga, atau di tempat lain. Yang jadi masalah adalah ketika tingkat stres yang dirasakan seseorang terlalu besar. Akibatnya, stres mempengaruhi kondisi fisik dan mentalnya. Stres merupakan kondisi psikofisik yang terjadi pada setiap orang. Artinya stres dialami oleh setiap orang tanpa memandang jenis kelamin, usia, jabatan, status ataupun status sosial ekonomi. Bayi, anak-anak, remaja, dan orang dewasa dapat mengalami stres. Stres juga merupakan ketidakmampuan emosional seseorang untuk menghadapi ancaman mental, fisik, emosional dan spiritual yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres yang normal merupakan reaksi alami tubuh, yang bermanfaat karena stres meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan atau tekanan hidup. Banyaknya pekerjaan dan persaingan, tuntutan dan tantangan merupakan ketegangan dan tekanan (*strain*) bagi setiap orang di dunia sekarang ini.

Stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang ketika ia berusaha menyesuaikan diri secara fisiologis dan psikologis sebagai akibat dari perubahan lingkungan. Atkinson dkk. (2010). Stress yang dialami oleh atlet pada saat akan bertanding atau berkompetisi itu biasanya sering terjadi keringat dingin ataupun keluar keringat dari telapak tangan, tiba-tiba ingin buang air kecil maupun buang air besar dan jantung berdebar sangat kencang, sedangkan ketika sebelum akan bertanding biasanya atlet akan merasa susah tidur dan merasa cemas.

Pada beberapa cabang olahraga keras seperti muaythai, tinju, karate, gulat, judo, pencak silat dan sebagainya sudah di mulai sejak puluhan tahun lalu. Tidak terangkatnya kegiatan mereka (Wanita) dalam kegiatan olahraga laki-laki dikalangan publik merupakan salah satu dampak dari ketimpangan pemberitaan gender. Persepsi yang memilih olahraga maskulin dan feminin menjadi kendala serius yang membatasi ruang wanita dalam dunia olahraga.

Sutresna (2012, hlm. 95). Hal ini yang melatarbelakangi keikutsertaan wanita dalam olahraga keras atau maskulin, dan seiring era globalisasi makin ramainya wanita yang mengikuti aktivitas olahraga maskulin seperti olahraga beladiri tersebut.

Seperti halnya dengan olahraga beladiri muaythai di era sekarang yang banyak sekali diminati kaum wanita bahkan sudah dipertandingkan dalam kejuaraan daerah, nasional maupun internasional. Muaythai adalah seni bela diri keras yang berasal dari Kerajaan Thailand. Muaythai adalah seni bela diri yang sangat tangguh dimana seni bela diri muaythai menggunakan kombinasi teknik serangan tendangan, siku, dan lutut (Kumartasli & Baştuğ, 2010; Phanpheng, Larha, & Hirantrakul, 2020; Syarifoeeddin, 2018). Dalam bela diri muaythai atlet diwajibkan mempunyai kondisi fisik dan performa yang baik karena selama bertanding atlet muaythai harus menghadapi benturan keras (*body contact*) langsung dengan lawan. Dari beberapa pernyataan yang sudah penulis paparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa menstruasi dapat berdampak pada stres atlet olahraga beladiri Wanita. Hal ini yang melatarbelakangi penulis untuk mengetahui dampak menstruasi terhadap stres latihan dan kompetisi, “Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Latihan dan Kompetisi Pada Atlet Muaythai”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah menstruasi berdampak pada stress ketika latihan?
2. Apakah menstruasi berdampak pada stres Ketika kompetisi?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- Untuk mengetahui adanya dampak menstruasi dengan stres pada atlet muaythai ketika latihan
- Untuk mengetahui adanya dampak menstruasi dengan stres pada atlet muaythai ketika berkompetisi

## 1.4 Manfaat Penelitian

Untuk penulis, dari penelitian ini dimaksudkan untuk menambah pengetahuan/wawasan yang baru atas pengetahuan yang sudah ada sebelumnya. Dan juga diharapkan para atlet memperoleh pengetahuan tentang menstruasi, fase menstruasi dampak menstruasi, gangguan menstruasi, dan stres.

## 1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini berisi rincian urutan pada setiap bab. Dalam penelitian ini, peneliti memiliki susunan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia 2019. Berikut sistematika penulisan penelitiannya:

### 1. Bab I Pendahuluan

Pada bab I dalam penelitian ini terdiri dari: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

### 2. Bab II Tinjauan Pustaka

Pada bab II dalam penelitian ini terdiri dari: tinjauan pustaka, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.

### 3. Bab III Metode Penelitian

Pada bab III dalam penelitian ini terdiri dari: desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur, analisis data.

4. Bab IV Temuan dan Pembahasan

Pada bab IV dalam penelitian ini terdiri dari: pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

5. Bab V Simpulan dan Saran

Pada bab V dalam penelitian ini terdiri dari: simpulan, dan saran.