

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kaum perempuan adalah makhluk yang diciptakan dengan sejumlah identitas tertentu yang menjadi khasnya, diantaranya dapat dilihat secara kasat mata. Dalam hal biologis, sudah tampak begitu jelas perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Seorang perempuan memiliki pematangan payudara, ovarium, dan rahim yang tidak dimiliki seorang laki-laki. Sedangkan seorang laki-laki memiliki jakun yang juga tidak dimiliki oleh seorang perempuan. Selanjutnya seorang laki-laki akan memasuki masa baligh ditandai dengan mimpi basah, sedangkan seorang perempuan akan dimulai masa balighnya setelah mengalami menstruasi yang menjadi kodratnya.

Seorang perempuan setelah memasuki masa menstruasi akan beranjak dewasa dan menikah. Perempuan juga akan diberi kemampuan untuk dapat hamil dan melahirkan, lalu diberi kemampuan juga untuk menyusui dan pada akhirnya akan mengalami menopause. Sungguh luar biasa keunikan seorang perempuan. Mulai dari sifat, perilaku, bahkan siklus metabolisme yang terjadi pada diri seorang perempuan seperti menstruasi yang menjadi tamu rutin bagi para perempuan. Menstruasi menjadi hal yang wajar terjadi pada seorang perempuan, dan ini merupakan salah satu tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas.

Menstruasi atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Hal ini terjadi biasanya setiap bulan dengan siklus setiap orang berbeda. Selama menstruasi darah dan lapisan yang terbentuk pada dinding rahim mengalir keluar lewat vagina, termasuk juga sel telur yang mati karena tidak dibuahi oleh sperma. Sebanyak apapun darah haid keluar tidak akan menyebabkan anemia (Andira, 2010:30).

Perempuan dapat mengalami berbagai masalah dengan menstruasi mereka. Masalah tersebut dapat berupa tidak mengalami menstruasi atau menstruasi berkepanjangan. Siklus menstruasi setiap perempuan berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tidak teratur, dan ada pula yang relatif teratur. Ketidakteraturan menstruasi dapat disebabkan oleh adanya gangguan hormon ataupun faktor psikis seperti stress, depresi, dan lain-lain.

Saat Islam di sebarakan oleh Rasulullah saw., istri-istri sahabat bertanya kepada Rasulullah saw. Perihal wanita yang haid, lalu turunlah ayat 222 dari surat al-Baqarah:

Dan mereka bertanya kepadamu dari hal haid. Katakanlah: ia itu adalah suatu gangguan, sebab itu hendaklah Anda menjauhi wanita-wanita saat haid.... (QS. Al-Baqarah :222)

Senada dengan ayat tersebut Nabi Muhammad saw menjelaskan tentang perempuan yang sedang mengalami menstruasi, diluar hubungan suami istri segalanya boleh dilakukan. Dalam sabdanya:

Lakukanlah segala sesuatu kecuali bersetubuh (HR. Muslim)

Ketika menafsir ayat ini, Ustadz Hamka (Harits dan Supandi, 2007:52) menjelaskan seperti berikut: haid dikatakan gangguan, karena di hari-hari wanita sedang berhaid, terganggu lah keadaannya yang biasa atau kotor lah keadaannya waktu itu. Menjauhi wanita haid maksudnya menghindari pergaulan suami istri (jima). Al-Qur'an selalu menggunakan kata-kata yang halus berkenaan dengan jima ini. Jadi bukan menjauhi dalam pengertian sebenarnya.

Berdasarkan tafsiran ayat tersebut pada dasarnya saat seorang perempuan mengalami menstruasi maka keadaannya akan berbeda dengan biasanya, dan sebagian perempuan akan mengalami gangguan-gangguan menstruasi. Darah yang keluar bukanlah kotor dalam arti yang sebenarnya, darah menstruasi tidak kotor karena itu penyebab dari sel telur yang tidak dibuahi. Namun apabila terkontaminasi oleh bakteri-bakteri akan tidak sehat untuk melakukan hubungan suami istri, oleh karena itu hubungan suami istri pada saat seorang perempuannya

sedang menstruasi harus dihindari. Pemahaman ini harus diluruskan agar tidak beranggapan bahwa darah menstruasi adalah kotor dan perempuan yang sedang menstruasi harus dihindari. Karena bahasa didalam Al-qur'an sangat indah dan banyak menggunakan makna kiasan. Sejarah menstruasi sama tuanya dengan sejarah umat manusia, namun sampai saat ini masih terus menjadi topik pembicaraan yang sangat menarik minat sebagian kalangan wanita karena setiap bulannya wanita mengalami menstruasi dan tak jarang mengalami nyeri.

Harits dan Supandi (2007:21) mengemukakan bahwa “gangguan menstruasi merupakan keluhan-keluhan yang biasa terjadi menjelang menstruasi, namun ada pula yang merasakan keluhan tersebut meskipun sudah datangnya menstruasi bahkan ada yang berlangsung terus sampai haid berhenti.” Sebagian wanita merasa terganggu bahkan tersiksa pada saat menstruasi akibat dari gangguan-gangguan yang muncul menjelang menstruasi yang sering disebut dengan PMS.

PMS adalah berbagai gejala fisik dan nonfisik yang dialami seorang perempuan, akibat reaksi tubuh terhadap fluktuasi kadar hormon yang terjadi menjelang menstruasi. Secara medis, hingga kini dilaporkan sekitar 100 gejala PMS, tetapi yang paling sering dialami adalah: nyeri dan kram perut, payudara kencang dan nyeri, kecanduan makanan tertentu, perubahan mood, mudah marah dan tersinggung, merasa depresi, perubahan nafsu makan, sakit kepala ringan, sulit berkonsentrasi, gangguan jerawat pada wajah bahkan gampang lelah dan susah tidur. (sumber [online]. <http://menstruasi.com/node/21>. diakses tanggal 10 Juni 2013)

Selain PMS, keluhan yang dapat dirasakan oleh perempuan pada saat mengalami gangguan menstruasi adalah *dismenore*. *Dismenore* adalah kram perut yang dirasakan saat menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan menstruasi dan dapat terasa selama 24 – 26 jam. Kram tersebut dirasakan didaerah perut bagian bawah dan menjalar ke punggung atau ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus *dismenore* berat nyeri kram dapat disertai kram dan diare (Andira, 2010:39).

Angka kejadian *dismenore* didunia sangat besar, dan menurut Abidi (Paramita 2010:2), “dari hasil penelitian di Amerika persentase kejadian *dismenore* sekitar 60%, Swedia 72% dan Indonesia 55%. Penelitian di Amerika

Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15%”.

Berdasarkan angka kejadian dismenore di Indonesia berarti setengah dari wanita di Indonesia mengalami dismenore. Dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat mengalami menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktivitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi. Begitu pula pada siswa perempuan yang masih duduk di bangku sekolah merekapun harus tetap mengikuti pembelajaran di sekolah, salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menuntutnya untuk aktif berpartisipasi melalui aktivitas-aktivitas jasmani yang telah direncanakan oleh guru.

Menurut Davis (Komariyah, 2004:63) “Ada dua jenis partisipasi, yaitu partisipasi aktif dan partisipasi pasif”. Senada dengan pernyataan tersebut menurut Komariyah (2004:63) menjelaskan Partisipasi aktif adalah orang yang menerima dengan tegas dan bahkan aktif mengajak orang lain untuk memperluas jangkauan dan meningkatkan hasil dari program yang telah direncanakan, karena hasilnya dapat dirasakan bersama-sama. Sedangkan partisipasi pasif memiliki makna orang yang tidak menolak maupun menerima program yang diajukan.

Dalam konteks penelitian ini, partisipasi yang dimaksud dalam pembelajaran penjas adalah partisipasi aktif yaitu diantaranya adalah kehadiran mengikuti pembelajaran penjas dan keaktifan dalam melakukan tugas gerak yang diberikan guru. Karena mata pelajaran penjas menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mendidiknya, jadi partisipasi aktif adalah peran penting bagi siswa yang mengikuti mata pelajaran penjas. Begitu pula dengan siswa perempuan yang sedang mengalami menstruasi juga harus mengikuti pembelajaran sebagaimana mestinya.

Pada dasarnya aktivitas olahraga sangat baik untuk tubuh kita, karena pada saat olahraga tubuh akan memproduksi hormon endorfin yang berfungsi mempengaruhi persepsi rasa nyeri, suhu tubuh, pernapasan, nafsu makan, tekanan darah, ingatan, serta tingkah laku seksual. Menurut UUSPN No 20 Tahun 2003,

“pembelajaran adalah suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan dan evaluasi.” Jadi pembelajaran harus dipersiapkan dengan matang untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan dan melalui proses yang sistematis mulai dari persiapan yaitu sebelum berlangsungnya proses belajar mengajar, pelaksanaan yaitu proses belajar mengajar yang berlangsung di sekolah dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan evaluasi untuk mengukur keberhasilan pembelajaran sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Menurut William (Abduljabar, 2010:3) “pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.”

Pendidikan jasmani yang diselenggarakan oleh sekolah-sekolah formal tidak akan lepas dari kendala-kendala yang dihadapi baik oleh siswa ataupun guru pendidikan jasmani tersebut. Kendala tersebut dapat muncul dari keadaan fisiologi siswa, khususnya pada siswa perempuan yang sedang mengalami gangguan menstruasi. Rasa nyeri pada gangguan menstruasi yang ia rasakan akan berkaitan erat dengan partisipasi aktifnya dalam pembelajaran penjas, karena rasa nyeri bersifat subjektif. Orang yang paling mengetahui tingkat nyerinya adalah dirinya sendiri, dan yang dapat mendeskripsikan apa yang sedang dirasakannya juga dirinya sendiri.

Maka penulis mencoba mengungkap gambaran gangguan menstruasi pada partisipasi siswa yang diharapkan dapat mengatasi masalah yang terjadi, sebagai upaya untuk mengoptimalkan pembelajaran penjas.

Dilihat dari latar belakang diatas maka penulis mengambil judul **Gambaran Gangguan Menstruasi pada Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi variabel-variabel penelitiannya yaitu gangguan menstruasi dan partisipasi belajar. Masalah yang akan muncul diantaranya adalah penurunan partisipasi belajar siswa pada saat

mengalami gangguan menstruasi, penanganan gangguan menstruasi yang dialami oleh siswa, serta kreativitas guru untuk mendesain pembelajaran agar dapat menaikkan partisipasi belajar yang sedang menurun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, maka permasalahan dapat diidentifikasi adalah bagaimana gambaran gangguan menstruasi terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi motivasi, kontribusi, dan kehadiran?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran gangguan menstruasi terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi motivasi, kontribusi, dan kehadiran.

E. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penelitian ini tercapai, manfaat yang dapat dirasakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan bahan memperluas ilmu mengenai gambaran gangguan menstruasi pada partisipasi siswa dalam pembelajaran penjas.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru terhadap gambaran gangguan menstruasi pada partisipasi siswa dalam pembelajaran penjas.