

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, pada masa remaja seseorang akan mengalami pubertas. Pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan kematangan fungsi seksual. Pada perempuan pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sedangkan pada laki-laki ditandai dengan tumbuhnya kumis dan janggut serta jakun membesar. Menstruasi pada perempuan merupakan pertanda bahwa masa reproduktif sudah memasuki masa suburnya. Secara fisiologis, menstruasi di sebabkan karena luruhnya dinding rahim akibat dari tidak terjadinya proses pembuahan. Seperti yang dikatakan oleh Andira (dalam Silfiana, 2013, hlm. 1) mengemukakan bahwa:

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 dengan sperma. Sebanyak apapun darah haid keluar tidak akan menyebabkan anemia.

Pada saat menstruasi tingkat kesuburan seorang perempuan sedang masa puncaknya, namun ada kalanya terdapat gangguan dengan menstruasi tersebut. Masalah tersebut yaitu dapat berupa tidak mengalami menstruasi atau menstruasi berkepanjangan. Menstruasi setiap perempuan berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi tidak teratur, dan ada yang relatif teratur yaitu setiap satu bulan sekali. Adapun ketidakteraturan menstruasi tersebut disebabkan oleh gangguan hormon atau faktor psikis seperti stress, depresi dan lain-lain.

Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidak nyamanan berupa *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri haid yang dirasakan perempuan pada saat menstruasi, umumnya nyeri haid tersebut dirasakan pada perut bagian bawah menjalar ke paha, ke pinggang, kadang-

kadang sampai ke punggung. Adapun hal-hal lain yang dirasakan perempuan pada saat *dismenore* adalah pusing, mual tidak enak badan. Menurut Ramaiah (2006) “*Dismenore* adalah nyeri atau kram pada perut yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi”. Sedangkan menurut Faizah (2000). “*Dismenore* adalah nyeri di perut bagian bawah ataupun di punggung bagian bawah akibat dari gerakan rahim yang meremas – remas (kontraksi) dalam usaha untuk mengeluarkan lapisan dinding rahim yang terlepas”.

Pada umumnya perempuan akan mengalami menstruasi pada usia 10 tahun tergantung keadaan biologis dari perempuan tersebut. Seperti yang di kemukakan oleh Sumudarsono (1998) bahwa:

Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyatannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya *dismenore* (nyeri haid).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya waktu menstruasi yang dialami sebagian perempuan tidak sama, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya kesehatan tubuh, status gizi dan berat badan. Sedangkan menurut Proverawati & Misaroh (2009) mengungkapkan bahwa “*Dismenore* adalah gangguan nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari”. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *dismenore* merupakan keluhan yang dirasakan sebagian perempuan pada saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Angka kejadian *dismenore* sangat besar seperti yang diungkapkan oleh Abidin (dalam Silfiana, 2013, hlm. 3) bahwa:

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% perempuan usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga”.

Berdasarkan angka kejadian *dismenore* di Indonesia berarti setengah perempuan Indonesia mengalami *dismenore*. Dari gangguan yang terjadi saat

menstruasi pada perempuan, mereka juga di sisi lain harus menjalankan aktivitas yang sama dengan perempuan lainnya. Begitu pula pada siswi yang masih sekolah mereka pun harus tetap mengikuti pembelajaran di sekolah seperti biasanya, salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam segi kognitif, afektif dan psikomotor. Pada saat pembelajaran berlangsung siswa dituntut untuk berkonsentrasi agar tujuan pembelajaran dapat tersampaikan. Konsentrasi dalam pembelajaran merupakan fokus perhatian pada pembelajaran yang sedang berlangsung. Menurut Slameto (2013, hlm. 86) mengungkapkan bahwa:

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan pikiran seseorang terhadap bahan pelajaran yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan semua hal yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran. Sedangkan menurut Siswanto (dalam Setiani, 2014, hlm. 14) mengemukakan bahwa “yang dimaksud konsentrasi yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada persoalan yang sedang dihadapi”. Dengan demikian seseorang akan mempunyai konsentrasi yang baik apabila orang tersebut berusaha keras agar setiap perhatian panca indera dan pikirannya hanya fokus pada satu objek saja. Lebih jauh lagi seperti yang kemukakan oleh (Setiani, 2014, hlm. 15) bahwa “konsentrasi adalah sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu”. Berdasarkan beberapa paparan yang di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan pikiran pada suatu objek tertentu dengan menghiraukan segala hal yang sifatnya dapat mengganggu, terutama dalam pembelajaran.

Konsentrasi belajar dalam penjas merupakan hal yang sangat penting karena akan berpengaruh pada proses pembelajaran tersebut. Seorang siswa atau siswi yang mempunyai konsentrasi tinggi dalam pembelajaran cenderung lebih cepat menyerap materi pembelajaran yang disampaikan. Karena penjas menggunakan

aktivitas jasmani sebagai media untuk menyampaikan materi pembelajaran dan materinya kompleks, jadi setiap siswa harus berkonsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung. Begitu pula dengan siswi yang sedang mengalami *dismenore* (nyeri haid) harus tetap mengikuti pembelajaran sebagaimana mestinya.

Pada dasarnya pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang dapat merubah perilaku seseorang maupun perkembangan pertumbuhan siswa dan siswi menjadi lebih baik. Dalam penjas terdapat unsur belajar yaitu berubahnya keadaan seseorang yang tidak tahu menjadi tahu dan yang tidak bisa menjadi bisa. Seperti yang diungkapkan oleh Suyono dan Haryanto (2011, hlm. 9) bahwa “belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengokohkan kepribadian”.

Dalam proses pembelajaran penjas di sekolah tentunya tidak akan lepas dari kendala-kendala yang dihadapi baik oleh guru maupun siswa itu sendiri. Beberapa kendala tersebut dapat muncul, salah satunya adalah kendala fisiologis yang dialami siswi yaitu pada saat *dismenore*. Rasa *dismenore* yang dialami siswi tersebut tentunya akan berkaitan dengan konsentrasi belajar yang dimilikinya, karena *dismenore* merupakan rasa nyeri subjektif maka yang mengetahui tingkat nyerinya adalah dirinya sendiri.

Dismenore yang dirasakan oleh siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah masa *Dismenore Primer*. *Dismenore Primer* yaitu nyeri haid yang terjadi pada usia muda. Seperti yang dikemukakan oleh Afriliwanti (2012) bahwa:

Desminore Primer terjadi pada usia lebih muda, timbul setelah terjadinya siklus haid yang teratur, sering pada nulipara, nyeri sering terasa sebagai kejang uterus dan spesifik, nyeri timbul mendahului haid dan meningkat pada hari pertama atau hari ke dua haid.

Berdasarkan pengalaman peneliti pada saat PPL di SMP Kartika XIX-2 Bandung dalam pembelajaran penjas adalah ada siswi yang meminta ijin untuk tidak megikuti pembelajaran dikarenakan sedang nyeri haid (*dismenore*), adapun siswi yang tetap mengikuti pembelajaran akan tetapi siswi tersebut menjadi malas bergerak dan menjadi lebih sensitif, hal tersebut terjadi dikarenakan alasan yang

sama, bahkan ada siswi yang sampai tidak hadir sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Kurniawati dan Kusumawati (2011) bahwa “ada pengaruh antara *dismenore* dengan penurunan aktivitas sehari-hari’. Sedangkan menurut Ashtiani (2002) mengungkapkan bahwa “*dismenore* telah mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan harus absen dari sekolah antara 1-7 hari dalam sebulan dan *dismenore* dianggap sebagai penyebab utama dari ketidak hadirannya sekolah”. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *dismenore* merupakan hal yang mengganggu bagi siswi dalam mengikuti pembelajaran penjas maupun dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Maka, peneliti mencoba mengungkap tentang profil konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore* yang dapat mengatasi masalah yang terjadi sebagai upaya untuk mengoptimalkan pembelajaran penjas. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Konsentrasi Belajar Siswi yang Mengalami *Dismenore* di SMP Kartika XIX-2 Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan ditelusuri dalam penelitian ini adalah seberapa besar konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore* di SMP Kartika XIX-2 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Sebelum suatu kegiatan dilaksanakan, tentunya telah ditetapkan tujuan yang ingin di capai. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore* di SMP Kartika XIX-2 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian, tentunya peneliti mengharapkan apa yang telah diteliti oleh peneliti dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman untuk mengetahui gambaran tentang konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore*
- b. Untuk memberikan sumbangan teori konseptual dan memperoleh pengalaman berpikir bagi peneliti dalam memecahkan persoalan tentang konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore*.

2. Praktis

- a. Untuk melatih, mengembangkan kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.
- b. Sebagai bahan acuan untuk mengetahui hal-hal yang terjadi konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore* pada saat pembelajaran penjas.
- c. Memberikan gambaran tentang konsentrasi belajar siswi yang mengalami *dismenore*.

E. Batasan Masalah Penelitian

Untuk menghindari timbulnya penafsiran agar tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian, maka masalah yang telah penulis uraikan perlu dibatasi sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *dismenore*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar siswi.
3. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Kartika XIX-2 Bandung.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII yang diambil secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.
6. Kegiatan penelitian ini dilakukan di SMP Kartika XIX-2 Bandung.

F. Struktur Organisasi

Struktur organisasi merupakan bagian ini memuat tentang sistematika penulisan skripsi, dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab. Adapun gambaran yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan: Bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi.

Bab II Kajian Pustaka: Bab ini membahas mengenai kajian-kajian teoritis yang berhubungan dengan penelitian, bab ini memiliki peran penting karena berisi tentang kajian teori yang mendukung penelitian dan diuraikan mengenai kerangka pemikiran penelitian dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian: Bab ini membahas tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian serta analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan: Bab ini membahas tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: Bab ini membahas tentang bagian akhir dari sistematika penulisan skripsi yang terdiri dari simpulan dan saran. Simpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis data pada bab sebelumnya, mengemukakan implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan objek penelitian untuk dijadikan referensi bagi pihak yang berkepentingan.