

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Wanita pada umumnya menginjak usia pubertas pada usia 8 hingga 10 tahun. Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun. Pada masa ini memang pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada wanita pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (Wikipedia, 2014). Menstruasi (*menarche*) atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. 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, hlm. 30).

Tidak jarang wanita yang sedang mengalami menstruasi selalu mengeluh jika perutnya sakit, mual-mual, pusing, muntah-muntah bahkan hingga terasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Nyeri yang dirasakan seringkali muncul pada hari-hari pertama menstruasi. Rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi dalam istilah medisnya sering disebut dengan dismenore, dan seringkali dialami saat wanita sedang menstruasi.

Dismenore adalah nyeri haid yang sedemikian hebatnya, sehingga mekasa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Patofisiologi dismenore sampai saat ini masih belum jelas, tetapi akhir-akhir ini teori prostaglandin banyak digunakan, dikatakan bahwa pada keadaan dismenore kadar prostaglandin meningkat. Kram,

nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi disebut juga dismenore. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi;

pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari.

Dalam prosiding seminar nasional Ernawati, dkk (2010), terdapat penjelasan Widjanarko (2006) mengenai istilah Dismenore (*dysmenorrhoea*) berasal dari bahasa “Greek” yaitu *dys* (gangguan atau nyeri hebat/ abnormalitas), *meno* (bulan) dan *rrhoea* yang artinya *flow* (aliran). Jadi Dismenore adalah gangguan aliran darah menstruasi atau nyeri menstruasi. Lebih lanjut Hendrik dalam Siti (2014, hlm. 1) Dismenore/ nyeri haid adalah nyeri kram (tegang) terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah, tetapi menjalar ke daerah punggung atau permukaan dalam paha, yang terkadang menyebabkan penderita tidak berdaya untuk menahan nyeri tersebut.

Rata-rata lebih dari 50% wanita dari setiap negara mengalami nyeri saat menstruasi. Dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Bawadi di Mesir tahun 2005, didapati 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenore dengan 55,3% remaja mengalami dismenore ringan, 30% mengalami dismenore sedang, dan 14,8% mengalami dismenore berat (Badawi, 2005). Penelitian di Jepang yang dilakukan oleh Osuya (2005) mendapati angka kejadian dismenore primer 46% dan 27,3% dari penderita didapati absen dari sekolah dan pekerjaannya pada hari pertama menstruasi. Penelitian di China tahun 2010 yang dilakukan oleh Gui-Zhou, menunjukkan sekitar 41,9% sampai 79,4% remaja mengalami dismenore primer, dimana 31,5% sampai 41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun, dan 57,1% sampai 79,4% pada usia 14-18 tahun (Gui-Zhou, 2010). Menurut Reeder, Martin, dan Griffin (2011) sebanyak 50% wanita mengalami dismenore tanpa patologi pelvis, 10% mengalami nyeri hebat hingga tak mampu beraktivitas 1-3 hari setiap bulan, dan 25% mengalami ketidakhadiran di sekolah. Menurut Proverawati (2009) di Indonesia diperkirakan sebesar 55% wanita dengan usia produktif mengalami dan merasa tersiksa dengan nyeri saat menstruasi. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% dan 45,11% mengalami

dismenore sekunder (Nancy, 2014). Dari berbagai penelitian yang telah dipaparkan dapat dipahami banyak dari wanita. Kaitan dengan aktivitas fisik pada wanita yang memberikan efek bugar adalah dengan olahraga.

Sesuai dengan pendapat Irianto (2010, hlm. 1). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Dapat dikatakan bahwa olahraga memiliki banyak fungsi dan tujuan bagi tubuh. Olahraga harus memiliki banyak fungsi dan tujuan bagi tubuh. Oleh karena itu, olahraga harus memiliki takaran yang pas, sebab telah dipahami bahwa tidak semua olahraga akan memberikan efek yang positif bagi kaum wanita.

Semakin berkembangnya dunia olahraga, jumlah wanita yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga terus menerus meningkat. Walaupun olahraga sendiri memiliki banyak keuntungannya, tetapi olahraga juga bisa mengakibatkan gangguan fisiologis pada atlet wanita apabila dilakukan secara berlebihan. Latihan fisik yang berat dapat menimbulkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi dan reproduksi. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak terjadi menstruasi (amenore), pengeroposan tulang (osteoporosis), pendarahan intermenstrual, dan pertumbuhan abnormal dinding rahim. Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas, dan lamanya latihan, juga laju perkembangan program latihan.

Pada wanita yang aktif secara fisik mengikuti olahraga dilaporkan kurang terjadinya mengalami dismenore. Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Fenomena ini kemungkinan diinduksi oleh endofrin yang dilpaskan di sirkulasi selama berolahraga (Irwin dalam Siti, 2007, hlm. 2). Tampaknya umum dipercayai bahwa olahraga dapat mengurangi gejala dismenore. Namun, hanya beberapa studi yang telah meneliti efek latihan fisik terhadap dismenore (Calberg dalam Irwin, 2007).

Akan tetapi fenomena di lapangan pada atlet yang melakukan aktivitas fisik secara teratur masih saja ada yang mengalami dismenore. Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, peneliti akan mencoba melakukan penelitian tentang *“perbedaan tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang dan berat atlet KBB”*. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi generasi baru yang ingin lebih mengetahui mengenai dismenore.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Maka perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagaimana gambaran tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang dan berat pada atlet cabang olahraga tertentu di KBB?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang dan berat pada atlet cabang olahraga tertentu di KBB?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sabagai berikut :

1. Mengetahui gambaran tingkat dismenore pada atlet cabang olahraga tertentu di KBB.
2. Mengetahui perbedaan tingkat dismenore pada aktivitas ringan, sedang dan berat pada atlet cabang olahraga tertentu di KBB.

D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian

Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan dapat memperoleh manfaat, khususnya bagi peneliti, umumnya bagi semua pihak yang memerlukan penelitian ini.

1. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain dengan materi sejenis, serta memberikan sumbangan bagi pembendaharaan karya tulis ilmiah di perpustakaan.

2. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengkaji permasalahan dismenore dengan aktivitas fisik yang terjadi pada atlet KBB.

3. Bagi objek yang diteliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menjaga kualitas hidup wanita dan menghindarkan wanita dari akibat-akibat yang tidak diinginkan.

E. Struktur Organisasi

BAB I Pendahuluan pada bab ini peneliti menjelaskan beberapa masalah yang muncul dalam masyarakat dalam cakupan dismenore untuk lebih memperhatikan kesehatannya dengan cara melakukan aktivitas fisik dan melakukannya secara rutin. Adapun beberapa uraian yang terdapat pada bab ini adalah :

- a. Latar Belakang Penelitian
- b. Rumusan Masalah Penelitian
- c. Tujuan Penelitian
- d. Manfaat/ Signifikansi Penelitian
- e. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II Kajian Pustaka/ Landasan Teoritis pada bab ini peneliti menjelaskan teori-teori mengenai menstruasi, dismenore, aktivitas fisik, dismenore dan aktivitas fisik. Pada bab ini yang menjadi pokok bahasan akan lebih dipaparkan secara meluas namun tetap pada batasannya. Beberapa uraian yang terdapat pada bab ini adalah :

- a. Menstruasi
- b. Dismenore
- c. Aktivitas Fisik
- d. Aktivitas Fisik dan Dismenore

BAB III Metode Penelitian pada bab ini peneliti memaparkan mengenai penelitian yang dilakukan yakni :

Ismi Halimah, 2015

PERBEDAAN TINGKAT DISMENORE PADA AKTIVITAS RINGAN, SEDANG, DAN BERAT ATLET WANITA KBB

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Desain Penelitian
- b. Partisipan
- c. Populasi dan Sampel
- d. Instrumen Penelitian
- e. Prosedur Penelitian
- f. Analisis Data

BAB IV Temuan dan Pembahasan pada bab ini peneliti mengemukakan temuan dan pembahasan dari hasil penelitian juga menjelaskan hasil dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti.

BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi pada bab ini peneliti memaparkan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi mengenai hasil analisis temuan penelitian juga mengemukakan hal yang dapat dilakukan atau dimanfaatkan dari hasil temuan penelitian tersebut.