

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keterlibatan wanita pada olahraga sudah menjadi sesuatu hal yang tidak “tabu” lagi dewasa ini. Seiring dengan arus globalisasi yang terus mengalir, gender memberikan dukungan kuat pada wanita untuk masuk dalam bidang yang sudah dianggap maskulin itu. Selain itu, meningkatnya kesadaran akan perlunya kesehatan dan kebugaran jasmani mendorong para wanita untuk ambil bagian dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani, termasuk olahraga. Begitu perkasanya para pria dipentas olahraga prestasi telah membangkitkan kaum wanita untuk ikut berprestasi dalam bidang tersebut. Hartono (1999, hlm. 225) menyebutkan bahwa pertandingan olahraga yang dilakukan wanita di Amerika terjadi setelah adanya revolusi Jerman tahun 1849 sampai tahun 1910, kemudian tahun 1920 terjadi pertentangan yang berakibat pada berakhirnya partisipasi wanita dalam olahraga dan tahun 1950-an muncul trend yang memulai kembali keterlibatan wanita dalam olahraga. Keterlibatan wanita dalam olahraga sekarang bukan hanya berperan sebagai penonton yang hanya memberikan dukungan diluar lapangan tetapi wanita telah terlibat langsung menjadi pelaku olahraga itu sendiri. Tetapi sudah sejak lama olahraga dianggap hanya milik kaum maskulin. Messner (1987) dalam Maguire, et al (2002, hlm. 203) mengatakan bahwa “*Sport became described as masculinity-validating experience*”. Begitu juga yang diungkap oleh Burgess, Edwards, dan Skinner (2003, hlm. 200) bahwa “*Sport now indelibly connected to ‘hegemonic masculinity’*”.

Olahraga merupakan aktivitas keras dengan dominasi fisik yang begitu besar. Di sisi lain telah banyak payung hukum yang telah dibuat terkait dengan kesetaraan gender, seperti konsep diskriminasi (*discrimination*) gender dalam konvensi CEDAW yang menyuarakan kesetaraan antara laki-laki dan perempuan, Berliana (2009, hlm. 1).

Demikian pula Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Thn 2005 Pasal 6 Bab IV tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang menegaskan mengenai hak yang sama bagi setiap warga negara untuk berolahraga, serta memperoleh pelayanan sesuai dengan kemampuan dalam kegiatan olahraga. Rambahan pada beberapa cabang olahraga keras seperti tinju, karate, gulat, judo, pencak silat dan sebagainya bahkan sudah di mulai sejak puluhan tahun lalu. Tidak terangkatnya kegiatan mereka 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.

Satu hal yang paling penting adalah meyakinkan bahwa Atlet wanita dapat mencapai puncak penampilan fisik, sambil terus menikmati kesehatannya yang baik (Kartinah, Komariah, Giriwijoyo, 2006, hlm. 177). Artinya bahwa wanita yang terlibat dalam aktivitas jasmani yang berat (olahraga) bisa mencapai puncak prestasi dengan tanpa mengalami kelainan perubahan fungsi tubuhnya (fisiologis). Selain itu diharapkan juga tingkat kesehatan Atlet wanita berjalan dengan normal, dalam hal ini adalah siklus menstruasi dan reproduksi.

Seberapa tinggi prestasi yang dicapai seorang wanita dalam olahraga tidak akan menghilangkan kodrat yang sudah tersirat dalam fungsi tubuhnya. Wanita akan mengalami menstruasi dan akan mengalami proses reproduksi yang berhubungan dengan melahirkan dan menyusui, dari beberapa kodrati wanita tersebut yang menjadi fokus kajian penulis adalah siklus menstruasi karena aspek tersebut sangat berpengaruh pada pencapaian prestasi atlet wanita. Menstruasi bagi sebagian wanita tidak memberikan pengaruh berarti dalam melakukan aktivitas fisik, namun disisi lain menstruasi dapat menjadi faktor penghambat dalam melakukan aktivitas olahraga. Kajian menstruasi dari dimensi faal dapat dijelaskan,

bahwa menstruasi itu sendiri dipengaruhi oleh hormon progesteron dan estrogen yang ada dalam tubuh wanita. Dimana hormon-hormon ini berpengaruh terhadap keadaan psikologis atlet yang mempengaruhi totalitas dalam melakukan aktivitas fisik. Perubahan kadar hormon akibat stres atau kecemasan dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga dimana olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi Asmarani (2010) dalam Suciati (2015, hlm. 3). Stres fisik maupun emosi yang kronik dapat menyebabkan terjadinya amenorrhoea atau anovulasi walau tingkat depresi, *hypochondriasis*, kecemasan dan kecenderungan obsesi/kompulsi, kelompok pelari yang amenorrhoea maupun kelompok pelari *eumenorrhoea* adalah sama Griwijoyo (2012, hlm. 193)

Terdapat berbagai macam gangguan yang ditimbulkan dalam menstruasi, yaitu sindrom premenstruasi (*Premenstruasi Syndrome*). Sindrom premenstruasi merupakan kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi yaitu pada pelepasan sel telur dari ovarium. Sindrom tersebut akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah menstruasi. Handayani (2012, hlm. 2) menjelaskan bahwa *pre-menstrual syndrome* yaitu suatu kumpulan gejala yang meliputi gejala fisik, mental, dan perilaku, yang terkait erat dengan siklus menstruasi pada wanita. Menurut Gaion dan Vieira (2011) dalam Pratiwi (2013, hlm.3) :

Premenstrual syndrome (PMS) is a set of persistent and uncomfortable emotional and physical symptoms that negatively affect the behavior of women during their premenstrual period. Premenstrual symptoms may include, but are not limited to: depression, anxiety, irritability, confusion, explosive anger, isolation, breast pain, abdominal discomfort, edema, and others.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa sindrom premenstruasi merupakan sekumpulan gejala emosional dan fisik yang terus menerus dan tidak nyaman yang disertai dengan perasaan negatif yang mempengaruhi perilaku wanita selama periode pramenstruasi. Gejala premenstruasi yang

muncul seperti depresi, kecemasan, cepat marah, kebingungan, kemarahan yang meledak, terisolasi, nyeri payudara, ketidaknyamanan perut, edema, dan lain-lain. Lebih lanjut Gaion & Vieria (2011); Lynch & Waters (1991:201) dalam Pratiwi (2013, hlm. 3) menjelaskan mengenai PMS.

PMS is a constellation of affective and physical changes that occur repetitively in varying degrees during the luteal phase. The symptoms, lasting up to 10 days, may include anxiety, abdominal cramping, breast tenderness, edema, and headaches, the core symptoms of PMS are depression, irritability, and lethargy.

PMS merupakan konstelasi diri dari perubahan sikap dan fisik yang terjadi secara berulang-ulang dalam berbagai derajat selama pada fase luteal. Gejala ini berlangsung hingga 10 hari, termasuk gejala pada aspek kecemasan, kram perut, nyeri payudara, edema, dan sakit kepala, depresi, cepat marah, dan kelesuan. Dengan demikian sindrom premenstruasi merupakan gejala fisik, psikologis selama periode premenstruasi pada wanita yang mengakibatkan kecemasan, depresi, cepat marah, kelesuan, dan perubahan fisik seperti kram perut, dan nyeri payudara.

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. Lebih lanjut Shreeve (1989) menjelaskan mengenai siklus menstruasi. “*Pre-Menstrual syndrome* adalah sejumlah perubahan mental maupun fisik yang terjadi antara hari kedua sampai hari keempat belas sebelum menstruasi dan yang mereda hampir sesegera menstruasi berawal”. Serta Dalton (1983) “Sindrom pramenstruasi adalah kambuhnya gejala-gejala pada saat pramenstruasi dan menghilang setelah menstruasi tiba”.

Terkait dengan hal tersebut Giriwijoyo (2012, hlm. 179) menjelaskan bahwa “...Olahraga memang mempunyai potensi untuk

menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi”. Gangguan menstruasi seperti tertundanya menarche (menstruasi pertama), terjadinya amenorrhoea (tidak terjadi menstruasi), oligomenorrhoe (menstruasi jarang terjadi), dysmenorrhoea (gejala-gejala nyeri pada menstruasi) dan pre-menstrual syndrome (sindroma stress pre-menstruasi). Beberapa gangguan pada siklus menstruasi yang paling sering dirasakan atlet olahraga beladiri adalah premenstruasi sindrom. Gejala tersebut dapat berdampak terhadap psikologis mereka. Gejala mental seperti kecemasan akan muncul pada diri atlet ketika tampil dalam sebuah pertandingan. Pengaruh dari aspek fisik juga sangat dirasakan oleh atlet dan mempengaruhi performa mereka seperti kram diperut, payudara membesar, dan nyeri disekitar perut. Giriwijoyo (2012, hlm. 186) menjelaskan “Pada umumnya wanita dapat melakukan kegiatan fisik mereka baik bersifat rekreasi maupun kompetisi tanpa dipengaruhi oleh pola menstruasi mereka. Namun gejala fisik dan mental yang menghambat aktivitas fisik seperti kemampuan daya tahan kardiovaskular, gejala-gejala nyeri pada menstruasi (dysmenorrhoea) dan sindroma stress premenstruasi (PMS) disebabkan oleh retensi cairan, rasa tidak enak pada payudara dan kecemasan. Karakteristik psikologis tertentu dapat mempengaruhi atlet untuk bereaksi lebih intens dengan kebutuhan dan tekanan yang dihasilkan oleh perubahan tersebut yang disebabkan oleh siklus menstruasi, serta berkontribusi terhadap timbulnya PMS.

Terdapat beberapa faktor yang harus dicapai oleh seorang Atlet untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga prestasi. Harsono (1988, hlm. 102) berpendapat bahwa “Prestasi dalam olahraga bisa dicapai, apabila Atlet memenuhi beberapa faktor seperti kemampuan fisik, penguasaan teknik-teknik, penguasaan taktik, dan kemampuan mental”. Pencapaian prestasi maksimal dan penampilan puncak dalam olahraga prestasi tidak lepas dari beberapa aspek yang saling mendukung satu dengan yang lainnya. Beberapa aspek tersebut yaitu aspek kualitas latihan, aspek lingkungan, dan aspek Atlet. Dari ketiga aspek tersebut, aspek Atlet paling berperan dalam pencapaian prestasi maksimal yang termasuk

didalamnya kualitas mental atlet, keadaan psikologis atlet, kemampuan motorik, kemampuan fisik, dan keadaan fisiologis atlet. Dari beberapa kualitas mental yang disebutkan bahwa aspek psikologis yang memiliki peran yang sangat besar dalam menunjang prestasi Atlet sering diabaikan.

Berbagai aspek psikologis dalam olahraga beladiri pencak silat, gulat, wushu, tarung derajat, judo, kempo, dan karate diantaranya adalah motivasi, percaya diri, disiplin, goal setting, kohesifitas, anxiety, stress, emosi, efikasi diri, agresifitas, dan lain-lain. Menurut Harsono (1988, hlm. 265) kecemasan adalah "...perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya...".

Dalam penelitian ini penulis hanya membatasi penelitian pada aspek psikologis yaitu kecemasan karena aspek tersebut sering menjadi penghambat pada pencapaian prestasi Atlet.

Kecemasan dapat terjadi pada Atlet manakala Atlet menghadapi sebuah pertandingan. Menurut Weinberg (1989) dalam Hidayat (2008, hlm. 271) mengemukakan bahwa "Kecemasan sebagai keadaan emosi yang negatif yang disertai perasaan nervous, cemas, dan ketakutan yang dihubungkan dengan aktivasi atau arousal pada tubuh". Kecemasan tersebut dapat menghambat suatu pertandingan. Kecemasan pada setiap Atlet terjadi dalam rentang waktu dan tingkatan yang berbeda-beda. Pada kenyataannya, Atlet beladiri yang memiliki tingkat kecemasan yang optimal cenderung dapat menyelesaikan pertandingan dengan mudah dan memiliki prestasi tinggi dibandingkan dengan Atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kecemasan yang tinggi akan mengakibatkan gangguan psiko-fisiologik seperti gemetar, lemas, keluar keringat dingin, kejang otot, dan dapat pula membuyarkan konsentrasi sehingga mengakibatkan kualitas pertandingan akan menurun yang pada akhirnya prestasi yang dicapainya kurang maksimal. Sehingga kecemasan merupakan salah satu faktor yang penting dalam pertandingan karena kecemasan yang tinggi dapat mengganggu pada pencapaian prestasi Atlet wanita.

Dari beberapa pernyataan yang sudah penulis paparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa fase pra-menstruasi dapat mempengaruhi

kecemasan atlet olahraga beladiri wanita PELATDA PON XIX/2016 Jawa Barat. Hal ini yang melatarbelakangi penulis untuk mengetahui seberapa besar tingkat “kecemasan Atlet olahraga beladiri PELATDA PON XIX Jawa Barat 2016 pada fase pra-menstruasi”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah diperlukan agar konteks masalah dalam penelitian ini semakin jelas untuk dipecahkan. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi yaitu menurut Gaion dan Vieira (2011) dalam Pratiwi (2013, hlm. 3) :

Premenstrual syndrome (PMS) is a set of persistent and uncomfortable emotional and physical symptoms that negatively affect the behavior of women during their premenstrual period. Premenstrual symptoms may include, but are not limited to: depression, anxiety, irritability, confusion, explosive anger, isolation, breast pain, abdominal discomfort, edema, and others.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa sindrom premenstruasi merupakan sekumpulan gejala emosional dan fisik yang terus menerus dan tidak nyaman yang disertai dengan perasaan negatif yang mempengaruhi perilaku wanita selama periode premenstruasi. Gejala prementruasi yang muncul seperti depresi, kecemasan, cepat marah, kebingungan, kemarahan yang meledak, terisolasi, nyeri payudara, ketidaknyamanan perut, edema, dan lain-lain. Dampak mental yang ditimbulkan seperti kecemasan, cepat marah, depresi, dan edema.

Penulis tertarik untuk meneliti mengenai aspek psikologis yaitu kecemasan karena dalam cabang olahraga beladiri pencak silat, gulat, wushu, tarung derajat, judo, kempo, dan karate. Kecemasan merupakan faktor yang paling mendominasi seorang atlet olahraga beladiri wanita untuk tampil optimal dalam suatu pertandingan. Apabila atlet olahraga beladiri mengalami kecemasan yang sangat tinggi, tentu dapat mengganggu performa atlet olahraga beladiri wanita untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Identifikasi masalah yang telah penulis

kemukakan maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai tingkat kecemasan pada fase pra-menstruasi.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah :

Seberapa besar tingkat kecemasan Atlet olahraga beladiri PELATDA PON XIX Jawa Barat 2016 pada fase pra-menstruasi ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan Atlet olahraga beladiri PELATDA PON XIX/2016 Jawa Barat pada fase pra-menstruasi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan, identifikasi dan rumusan masalah di atas akan mendapatkan suatu manfaat dalam penelitian ini yang dikaji dari segi teori dan praktik. Dari kedua elemen ini maka akan diketahui pentingnya melakukan penelitian ini yaitu :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk memberikan informasi yang bersifat teoritis mengenai fase menstruasi terhadap kecemasan atlet wanita khususnya atlet olahraga beladiri.

2. Secara Praktis

Bagi atlet untuk selalu menyadari bahwa perubahan akibat menstruasi adalah normal, dan hal tersebut bisa diantisipasi agar tidak mengganggu terhadap pencapaian prestasinya.

Bagi Pelatih dalam menangani atlet, sehingga pencapaian prestasi atlet tidak terganggu dengan adanya perubahan dalam diri atlet akibat datangnya fase menstruasi

F. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun sistematika dalam penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- BAB I Pendahuluan yang berisikan Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan
- BAB II Kajian Pustaka, merupakan landasan teori dan gambaran umum mengenai dasar teori penelitian
- BAB III Metode penelitian. Berisikan desain penelitian, teknik dan alat pengumpul data, dan analisis data.
- BAB IV Pembahasan. Membahas hasil penelitian dan pembahasan dari data penelitian.
- BAB V Kesimpulan dan Saran. Berisikan kesimpulan dan saran sebagai penjelasan terakhir dari penelitian.