

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu fase dalam kehidupan seorang manusia adalah masa remaja. Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (Jannah, 2017). Pada masa remaja ini banyak mengalami berbagai macam perubahan, mulai dari perubahan fisik, psikis, emosi dan ekonomi. Kematangan sistem reproduksi merupakan salah satu bentuk perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, salah satunya adalah dengan munculnya menstruasi atau haid. Pada saat atau akan terjadi menstruasi, terkadang muncul beberapa keluhan pada wanita khususnya pada saat usia produktif.

Bagi sebagian wanita, saat-saat menjelang menstruasi sering merasa tak nyaman bahkan sangat sering mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti sakit perut hingga bagian pinggang, mual atau pusing (Cahyaningtias & Wahyuliati, 2016). Begitu juga penelitian lainnya mengatakan bahwa sakit yang dialami oleh wanita yang sedang menstruasi pun sangat mengganggu kenyamanan tidur (Woosley & Lichstein, 2014). Selain berdampak pada gangguan tidur, rasa nyeri ketika menstruasi pun sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, baik dalam pekerjaan maupun pendidikan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sebagian besar absensi sekolah pada wanita remaja dikarenakan oleh rasa nyeri saat mengalami menstruasi (Demirturk et al., 2002). Menstruasi memiliki banyak arti dalam berbagai konteks, salah satunya bahwa menstruasi merupakan proses transisi kewanitaan, kemampuan untuk memiliki bayi, dan tanda penting menjadi perempuan (Kelly & Gahagan, 2010). Menstruasi pada usia produksi datang setiap bulan. Pada saat itu, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan dan merasa tersiksa. Salah satu ketidaknyamanan saat menstruasi yaitu dismenore.

Dismenore merupakan keluhan yang sangat umum dirasakan oleh wanita di usia belasan dan awal dua puluhan. Rasa sakitnya sering begitu parah sehingga wanita harus tetap di tempat tidur selama satu atau dua hari, karenanya sering kali absen dari pekerjaan (Lundeberg et al., 1985). Sebuah Penelitian menyebutkan bahwa penyebab utama dismenore atau nyeri haid karena adanya kontraksi otot rahim. Kontraksi otot rahim ini dipicu oleh hormon prostaglandin yang kadarnya akan meningkat sebelum menstruasi dimulai. Kontraksi otot rahim tersebut terlalu kuat dan menekan pembuluh darah di dekatnya, akibatkan suplai oksigen ke rahim akan terhambat. Rendahnya suplai oksigen dalam rahim menyebabkan munculnya rasa sakit dan kram pada saat menjelang menstruasi atau selama menstruasi. Hal inilah yang menyebabkan munculnya rasa sakit dan kram sebelum atau selama menstruasi (Lestari et al., 2019).

Asam lemak omega-3 merupakan element penting yang dibutuhkan oleh tubuh, diantaranya dapat mengurangi dismenore atau nyeri pada wanita remaja saat sedang haid. Asam lemak omega-3 dapat meningkatkan penggabungan minyak ke dalam rahim yang mampu mengurangi produksi hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi dismenore atau nyeri haid (Demirturk et al., 2002).

Selain asam lemak omega 3, beberapa faktor lain yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenore adalah olahraga. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa pemberian olahraga ringan pada 2 hari pertama menstruasi menurunkan angka kejadian dismenore pada anak perempuan sekolah dari 46,7 persen menjadi 10,8 persen (Hamer & Denniston, 1933). Olahraga rutin dan teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang lebih baik. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa kebugaran jasmani yang baik mampu mengurangi rasa nyeri dismenore karena suplai darah dan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi meningkat. Respon nyeri pun turun akibat prostagrandin yang ditekan produksinya yang mengakibatkan produksi hormon endorpin yang mengambat transmisi nyeri terpengaruh (Sutawinata et al., 2017)

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “pengaruh asam lemak omega 3 dan kebugaran jasmani terhadap penurunan dismenore”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani tinggi terhadap penurunan dismenore ?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani rendah terhadap penurunan dismenore ?
- 1.2.3 Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani tinggi terhadap penurunan dismenore dibandingkan dengan mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani rendah terhadap penurunan dismenore ?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani tinggi terhadap penurunan dismenore.
- 1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani rendah terhadap penurunan dismenore.
- 1.3.3 Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani tinggi terhadap penurunan dismenore dibandingkan dengan mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani rendah terhadap penurunan dismenore.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat secara teoritis

Secara teori hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ilmu pengetahuan baik bagi siswi dan guru terutama untuk mengetahui manfaat mengkonsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani serta mampu menangani tingkat dismenore.

1.4.2 Manfaat secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para guru, dan siswi pada umumnya dalam pembelajaran, untuk mengurangi tingkat nyeri dismenore sehingga siswi mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lancar pada saat menstruasi.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Penelitian ini berjudul “Pengaruh konsumsi asam lemak (OMEGA-3) dan kebugaran jasmani terhadap dismenore pada siswi kelas IX di SMP Nasional Bandung Tahun 2019”. Laporan hasil penelitian ditulis dalam bentuk Tesis yang diorganisasikan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, berisi tentang:
 - a. Latar belakang penelitian;
 - b. Identifikasi Masalah;
 - c. Rumusan masalah penelitian;
 - d. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian;
 - e. Manfaat penelitian; dan
 - f. Struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Tinjauan Pustaka, berisi tentang hasil tinjauan pustaka mengenai setiap variabel yang terlibat dalam penelitian ini, diantaranya:
 - a. Hakikat Belajar
 - b. Hakikat Pembelajaran
 - c. Pembelajaran Keterampilan Gerak
 - d. Senam Aerobik
 - e. Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Belajar
 - f. Media Pembelajaran dalam Proses Mengajar

- g. Media Audio Visual
3. BAB III Metode Penelitian, berisi tentang:
 - a. Desain Penelitian yang menjelaskan mengenai metode penelitian dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian;
 - b. Partisipan penelitian;
 - c. Populasi dan sampel penelitian;
 - d. Instrumen penelitian yang digunakan;
 - e. Prosedur penelitian yang menjelaskan tahapan dari penelitian; dan
 - f. Analisis data yang menjelaskan tentang cara untuk menganalisis data yang didapatkan dari setiap instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.
 4. BAB IV Hasil Temuan dan Pembahasan, berisi tentang pemaparan temuan yang didapatkan dari penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel, serta pemaparan mengenai pembahasan dari temuan penelitian.
 5. BAB V Penutup, berisi tentang simpulan yang diperoleh dari penelitian dan implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.