

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap wanita dalam usia subur setiap bulannya akan mendapatkan menstruasi (haid). Menstruasi sebagai suatu hal yang melekat pada seorang wanita merupakan suatu hal sangat wajar, dan ini merupakan salah satu tanda bagi seorang wanita 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. 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).

Hampir seluruh perempuan di dunia pernah merasakan nyeri haid dengan berbagai tingkatan, mulai dari sekadar pegal-pegal di seputaran panggul dan sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Rasa nyeri haid atau yang disebut dalam istilah medisnya dengan dismenore, dan banyak dialami para wanita.

Menurut Prakoso, (2008) nyeri haid itu bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam organ panggul. Nyeri yang terasa di bawah perut itu biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua pengeluaran darah. Derajat nyeri berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak. Dismenore/nyeri haid adalah nyeri kram (tegang) terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah tetapi dapat menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha, yang terkadang menyebabkan penderita tidak berdaya dalam menahan nyerinya tersebut (Hendrik,2006).

Dismenore juga sering dirasakan pada abdomen kiri dan kanan. Nyeri ini dapat menjalar ke paha atau punggung bawah. Gejala lain dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut beberapa wanita bahkan pingsan dan mabuk, keadaan ini muncul cukup hebat

sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas untuk sementara karena nyeri haid ( Youngson, 2002).

Angka kejadian dismenore didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami dismenore. Di amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan 10-15% di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian dismenore di Indonesia sendiri mencapai 60-70% ( Anna,2005) dalam Puspitasari dan Novia (2008).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai tujuan melakukan olahraga (Giriwijoyo,2010). Sedangkan menurut Irianto (2007: 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. Oleh karena itu, olahraga harus memiliki takaran yang pas, sebab telah dipahami bahwa tidak semua olahraga akan memberikan efek yang positif bagi kaum wanita.

Jumlah wanita yang berpartisipasi dalam olahraga dan aktifitas fisik terus meningkat. Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan,tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan pada atlet wanita apabila dilakukan secara berlebihan. Latihan fisik yang berat dapat menimbulkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi dan kesehatan reproduksinya. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak adanya menstruasi (amenore), penipisan tulang (osteoporosis), pendarahan intermenstrual, pertumbuhan abnormal dinding rahim. Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas, dan lamanya latihan, dan laju perkembangan program latihan.

Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya 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 endorfin yang dilepaskan di sirkulasi selama olahraga (Irwin, 2007). Tampaknya secara

umum dipercayai bahwa olahraga dapat mengurangi gejala dismenore. Namun, hanya beberapa studi yang telah meneliti efek latihan fisik terhadap dismenore (Carlberg, 2001).

Akan tetapi fenomena di lapangan pada mahasiswi ilmu keolahragaan yang melakukan aktivitas fisik secara teratur masih banyak yang mengalami dismenore. Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti akan mencoba melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan.

### **B. Rumusan Masalah**

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 mahasiswi prodi ilmu keolahragaan?
2. Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat dismenore pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan.
2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan.
3. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap dismenore pada mahasiswi prodi ilmu keolahragaan

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

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.

3. Bagi obyek yang diteliti

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

#### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti melakukan batasan penelitian sebagai berikut:

1. Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik (X).
2. Variabel dependen (terikat) adalah tingkat dismenore (Y).
3. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi program studi ilmu keolahragaan dengan total keseluruhan 41 orang.
5. Instrument penelitian yang digunakan yaitu kuesioner *Physical Activity Rating (PA-R) Questionner Jackson et al (1990)* dan dismenore menggunakan skala nyeri menurut *Mc.Gill (1999)*.