BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari proses pendidikan karena melalui pendidikan jasmani peserta didik mempunyai modal untuk membentuk individu yang berkualitas dan memiliki jasmani yang sehat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diselenggarakan di sekolah dalam rangka untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagaimana menurut Mahendra (2015, hlm.40) "Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, maka dari itu pelaksanaan pendidikan jasmani diarahkan kepada tujuan yang ingin dicapai.

Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan individu. Menurut Abduljabar (2009, hlm.4) "Pendidikan jasmani adalah gerak insani (*human movement*) karena melibatkan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental, emosional". Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani meliputi aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotor (Mahendra 2015, hlm. 22). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah usaha yang dilakukan secara sadar untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Di berbagai jenjang pendidikan, setiap peserta didik memiliki karakteristik tertentu yang sesuai dengan perkembangan pada saat usianya. Perkembangan terjadi begitu pesat ketika peserta didik menempuh pendidikan di SMP (Sekolah Menengah Pertama) karena pada saat usia belasan tahun itu peserta didik mengalami masa remaja yang ditandai dengan permulaan pubertas. Pubertas merupakan salah satu fase dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Ketika terjadi pubertas, seseorang mengalami perubahan fisik, psikis, dan

Azmi Urbalia, 2021
HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME DAN DISMENORE DENGAN TINGKAT STRES DAN MOTIVASI BELAJAR SISWI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS (Studi pada siswi SMP Negeri 5 Ciamis)

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

pematangan fungsi seksual. Pada remaja putri, masa pubertas ditandai dengan menstruasi (haid) yaitu keluarnya darah dari vagina yang terjadi secara berkala setiap bulan antara usia remaja sampai menopause. Banyak remaja perempuan yang mengalami gangguan kesehatan ketika menstruasi yaitu *premenstrual syndrome* dan *dismenore* (Arafa et al., 2018)

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah yang umum dialami perempuan ketika menstruasi sehingga berdampak negatif pada kesehatan (Majeed-Saidan et al., 2020). Kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan proses terjadinya siklus haid ini menyebabkan terjadinya *premenstrual syndrome*. Gejala-gejala seperti nafsu makan meningkat, gangguan tidur (insomnia), kelelahan, kekurangan energi serta turunnya minat dalam beraktivitas sehari-hari merupakan gejala umum dari *premenstrual syndrome* (Padhy et al., 2015). *Premenstrual syndrome* menjadi gangguan menstruasi umum di kalangan siswi sekolah menengah di Thailand, sebanyak 86 siswi mengalami *premenstrual syndrome* (Buddhabunyakan et al., 2017). Namun pada penelitian Kroll-Desrosiers et al (2017) dilaporkan tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala *premenstrual syndrome*.

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang terjadi pada saat menstruasi dan mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Gustina & Djannah, 2017). Gangguan kram perut *dismenore* bukan termasuk dalam *premenstrual syndrome*, hanya saja dapat bersamaan gejalanya dengan *premenstrual syndrome*. *Dismenore* ini sering mengganggu aktivitas perempuan sehingga mengharuskan penderita beristirahat selama beberapa jam ataupun beberapa hari. Menurut Unsal et al (2010) "*Dismenore* merupakan masalah kesehatan yang umum memiliki efek negatif pada *health-related quality of life* (HRQoL) diantara mahasiswa perempuan universitas." *Dismenore* terjadi di perut bagian bawah namun dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, panggul, paha atas, hingga betis. Gagua et al (2012) merekomendasikan penguatan pendidikan kesehatan di sekolah untuk meningkatkan perilaku perawatan diri remaja putri terhadap gangguan *dismenore*.

Tingkat stres menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *premenstrual syndrome* (Barcikowska et al., 2020). Tingkat stres rentan terjadi pada siswi yang dapat memicu bahkan memperberat terjadinya *premenstrual syndrome*. Perempuan yang mengalami *premenstrual syndrome* memiliki gangguan dalam emosional serta respons stres (Liu et al., 2017). Faktor psikologis seperti stres yang dirasakan sangat berkaitan dengan *premenstrual syndrome* (Del Mar Ferná Ndez et al., 2019). Pada penelitian Kollipaka et al (2013) dilaporkan terdapat hubungan yang signifikan antara skor stres dengan terjadinya gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore*.

Dalam penelitian Lghoul et al (2020) dilaporkan bahwa "*Dismenore* merupakan penyebab bolos sekolah pada 13% anak perempuan serta gejala paling umum yang terkait yaitu sakit punggung, kelelahan, mudah marah dan kecemasan". Gangguan psikologis yang meliputi kecemasan, depresi dan stres mempengaruhi terjadinya *dismenore* (Pakpour et al., 2020.) Penelitian Katwal et al (2016) menunjukkan terdapat hubungan antara stres psikologis dengan *dismenore*.

Premenstrual syndrome dapat menurunkan motivasi seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Dilaporkan 56% peserta memiliki motivasi belajar yang rendah ketika sedang mengalami menstruasi (Adresi et al., 2020). Terjadi perubahan dalam motivasi belajar serta perilaku peserta saat mengalami *premenstrual syndrome* (Gomaa & Hables, 2020). Menurut Teotia et al (2020) *premenstrual syndrome* mempengaruhi kegiatan belajar dan hubungan interpersonal perempuan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, keberhasilan peserta didik dipengaruhi oleh motivasi yang dimiliki.

Dismenore merupakan gangguan menstruasi dialami oleh perempuan dengan gejala yang dialami yaitu rasa nyeri yang berdampak pada aktivitas sehari-hari termasuk dalam proses belajar di sekolah (Kazama et al., 2015). Gejala-gejala yang ada pada *dismenore* menjadi penghambat seseorang melakukan aktivitas misalnya belajar. Pada remaja perempuan, gangguan menstruasi keberadaannya

mempengaruhi proses belajar dan kehadiran di sekolah (Yücel et al., 2018). *Dismenore* menyebabkan siswi tidak dapat hadir dalam proses pembelajaran dan tidak adanya motivasi untuk berolahraga (Gustina & Djannah, 2017). Adanya motivasi belajar sangat penting karena merupakan faktor dalam kesiapan dan keinginan untuk belajar, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Gaya hidup yang tidak sehat dan kurang aktivitas gerak menjadi penyebab terjadinya masalah kesehatan seperti *premenstrual syndrome* dan *dismenore*, hal tersebut harus ditangani (Syed & Rao, 2020). Diperlukan penyampaian informasi kepada siswi mengenai manajemen kesehatan selama mengalami gangguan menstruasi (Gustina & Djannah, 2017). Kebutuhan mempelajari masalah kesehatan perempuan bertujuan untuk mengoptimalkan dalam menghadapi masalah kesehatan perempuan (Majeed-Saidan et al., 2020). Sehingga hal tersebut akan meningkatkan pemahaman perempuan terutama siswi sekolah tentang upaya pencegahan yang dapat dilakukan saat mengalami *premenstrual syndrome* dan *dismenore*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari survey pendahuluan yang telah dilakukan, ditemukan sebagian besar siswi yang telah mengalami menstruasi mengalami *premenstrual syndrome* dan *dismenore*. Jika siswi mengalami gangguan *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada saat menstruasi maka berdampak pada tingkat stres dan motivasi belajar ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan uraian-uraian yang telah disampaikan, penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul "**Hubungan *Premenstrual Syndrome* dan *Dismenore* dengan Tingkat Stres dan Motivasi Belajar Siswi dalam Pembelajaran Penjas di SMP Negeri 5 Ciamis**."

1.2 Batasan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, penelitian ini mempunyai batasan masalah agar terfokus yaitu:

1) Variabel bebas yaitu *premenstrual syndrome* dan *dismenore.*

2) Variabel terikat yaitu tingkat stres dan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3) Aktivitas yang diteliti adalah pendidikan jasmani.
4) Subyek dari penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 5 Ciamis.

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1) Apakah terdapat hubungan *premenstrual syndrome* dengan tingkat stres siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 5 Ciamis?
2) Apakah terdapat hubungan *dismenore* dengan tingkat stres siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 5 Ciamis?
3) Apakah terdapat hubungan *premenstrual syndrome* dengan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 5 Ciamis?
4) Apakah terdapat hubungan *dismenore* dengan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 5 Ciamis?
5) Apakah terdapat hubungan *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dengan tingkat stres siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 5 Ciamis?
6) Apakah terdapat hubungan *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dengan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 5 Ciamis?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dengan tingkat stres dan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

1.1 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang berkepentingan, khususnya bagi penulis dan guru pendidikan jasmani serta umumnya bagi seluruh pembaca. Manfaat penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu:

1) Secara Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dalam mengembangkan disiplin ilmu pendidikan jasmani di sekolah tentang hubungan *premenstrual syndrome* dan *dismenore* terhadap tingkat stres dan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani ataupun aktivitas berkaitan dengan fisik lainnya.

2) Secara Praktis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan pedoman bagi guru pendidikan jasmani untuk:

- Mengetahui cara mengatasi permasalahan *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- Mengetahui gambaran bagaimana tingkat stres dan motivasi belajar siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani ketika siswi sedang mengalami *premenstrual syndrome* dan *dismenore.*

1.5 Struktur Organisasi

Sistematik penulisan skripsi dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya. Struktur organisasi skripsi ini sebagai berikut :

1) BAB I PENDAHULUAN

   Pendahuluan menjadi bab pengenalan yang memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi.

2) BAB II KAJIAN PUSTAKA

   Memberikan konteks yang jelas terhadap suatu topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Pemaparan bersifat deskriptif, berfokus pada topik dan mengedepankan sumber rujukan yang terkini.

3) BAB III METODE PENELITIAN

   Mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya yang memuat pendekatan penelitian yang digunakan,

instrumen yang digunakan, tahap pengumpulan data yang dilakukan dan langkah-langkah analisis data yang digunakan.

4) BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

   Menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah penelitian.

5) BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

   Berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang memuat penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian serta mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.