

BAB I

PENDAHULUAN

- **Latar Belakang**

Wanita adalah sosok yang amat sering dijadikan sorotan dalam setiap sudut kehidupan. Dandanannya, pakaiannya, tingkah laku, sampai ke gerak tubuhnya. Belum lagi akhir-akhir ini dimana gerakan feminimisme semakin di koar-koarkan. Pada umumnya wanita pada zaman dahulu hanya berdiam diri di rumah melakukan pekerjaan rumah dan mempersiapkan perlengkapan bagi anak dan suaminya. Kegiatan yang dilakukan pun berbeda dengan pria yang biasa melakukan kegiatan berat. Namun di era globalisasi sekarang ini, peranan pria dan wanita dalam kehidupan tidaklah jauh berbeda. Perbedaan *gender* seolah tidak terpisahkan lagi, emansipasi yang dikumandangkan membuat wanita terlihat seperti disejajarkan dengan kaum pria. R.A Kartini contohnya merupakan sosok yang dibanggakan sebagai ibu emansipasi wanita, bahkan ada hari yang dikhususkan untuk mengenang jasa beliau tepatnya pada tanggal 21 April sebagai hari Kartini. Masih banyak pahlawan wanita yang memiliki peran dalam memperjuangkan kemerdekaan sampai sekarang berjuang untuk menghidupi keluarga. Wanita karier merupakan julukan bagi wanita yang aktif melakukan pekerjaan hebat yang biasa dilakukan oleh pria, bahkan presiden Indonesia yang kelima ibu Megawati Soekarno Putri merupakan sosok wanita perkasa yang menjajal dunia politik Indonesia. Segilintir contoh di atas merupakan sosok wanita yang berhasil keluar dari kebiasaan lazim sebagai wanita, padahal semua orang juga tahu perbedaan pria dengan wanita sangatlah jelas, perbedaan paling jelas bisa dilihat secara biologis maupun secara fisiologis.

Perbedaan dari segi fisiologis dengan kasat matapun dapat terlihat jelas contohnya saja seorang wanita memiliki pematangan payudara, ovarium, rahim dan pinggulnya lebih besar, sedangkan seorang pria memiliki jakun yang tidak dimiliki oleh wanita. Dari segi biologis wanita dilengkapi dengan kodrat yang dimulai dari masa balig mereka yaitu menstruasi, beranjak dewasa dan menikah. Sedangkan untuk pria dari segi biologis ditandai dengan mimpi basah. Wanita dilengkapi dengan kemampuan untuk bisa hamil dan melahirkan, tidak sampai di situ saja lebih lanjut wanita juga diberi kemampuan untuk dapat menyusui dan pada waktunya wanita mengalami apa yang namanya menopause.

Banyak hal dari wanita yang membuat kita berdecak kagum terhadap-Nya, karena sebuah keunikan tiada tara yang dilekatkan pada wanita, mulai dari sifat, perilaku bahkan siklus metabolisme yang menyertai hidup mereka, seperti menstruasi atau haid yang menjadi tamu rutin bagi para wanita. 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. Hal ini terjadi biasanya setiap bulan dengan siklus setiap orang berbeda. 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).

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan

perubahan-perubahan siklus maupun lama siklus menstruasi.

Perempuan dapat memiliki berbagai masalah dengan menstruasi/haid mereka. Masalah tersebut dapat berupa tidak mengalami menstruasi sama sekali sampai menstruasi berat dan berkepanjangan. Siklus menstruasi wanita berbeda-beda terkadang ada wanita yang mengalami ketidak teraturannya menstruasi. Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan karena adanya gangguan hormon ataupun faktor psikis seperti stress, depresi, dan lain-lain.

Gangguan menstruasi / haid merupakan keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid datang walaupun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti. Menstruasi atau haid sama tuanya dengan sejarah umat manusia, namun sampai sekarang masih merupakan topik yang banyak menarik minat sebagian besar kalangan wanita karena setiap bulannya wanita selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri.

Sebagian besar perempuan merasakan tersiksa pada saat menstruasi karena akibat gangguan-gangguan yang sering dialami saat menstruasi. Berbagai macam gangguan muncul bahkan mulai beberapa hari menjelang menstruasi yang sering disebut sebagai PMS (Paramita 2010:2). Dalam hal ini Andira (2010:36) mengungkapkan bahwa :

premenstrual syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormone yang terjadi dalam tubuh perempuan menjelang menstruasi”. Selain itu wajah muram, muncul jerawat, dan rasa tidak nyaman sering muncul menyertai masa menstruasi. sehingga, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Kira-kira setengah dari seluruh wanita menderita akibat dismenore, atau menstruasi yang menyakitkan.

Dismenore adalah kram perut yang dirasakan saat menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan menstruasi dan dapat terasa selama 24-36 jam. Kram tersebut dirasakan didaerah perut bagian bawah dan menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenore berat nyeri kram dapat disertai muntah dan diare (Andira, 2010:39). Sumosardjuno (1988:39) mengungkapkan bahwa:

Rasa sakit dan kurang enak pada waktu menstruasi. Ini terjadi karena kurangnya aliran darah yang normal ke organ-organ seksual, atau terganggunya keseimbangan hormon. Dismenore sebenarnya merupakan keadaan yang sangat kompleks yang belum dapat diterangkan dengan pasti. Gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan adalah kejang, sakit pada perut bagian paha merasa ngilu, mual, pusing-pusing, dan kadang-kadang keadaan emosi menjadi labil.

Dahulu, dismenore dianggap sebagai masalah psikologis wanita, tetapi sekarang merupakan kondisi medis yang nyata. Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang. Nyeri ini dapat berlangsung setengah hari sampai lima hari dan sering kali tampak seperti nyeri berkepanjangan. Banyak wanita terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita sehingga tidak dapat mengerjakan sesuatu apapun. Ada yang pingsan, ada yang merasa mual, ada juga yang benar-benar muntah. Menurut Arifin (Kurniawati, 2008 :1) mengungkapkan bahwa:

Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, dan stres atau kecemasan yang berlebihan. Akan tetapi, penyebab tersering nyeri haid diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi.

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, dan menurut Abidi

(Paramita, 2010:2), “Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian dismenorea sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% ”.

Meskipun dismenore adalah masalah fisik bukan masalah psikis namun tingkat nyeri dismenore bisa sangat berbahaya. Dilihat dari kondisi seperti ini dismenore bisa dikatakan problematika seorang remaja putri yang memaksa mereka untuk melakukan segala cara dalam mencegah terjadinya nyeri dismenore.

Hal-hal tersebut menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari para perempuan sehingga banyak perempuan yang absen pada saat kerja dan kuliah. Banyak perempuan menghabiskan waktunya hanya untuk istirahat akibat gangguan-gangguan tersebut. Dan tak jarang aktivitas rutin perkuliahan bagi mahasiswi menjadi terganggu.

Selama ini wanita mengatasi masalah dismenore dengan mengonsumsi obat-obatan herbal maupun obat modern, dan dikompres. Sebagian wanitapun beranggapan bahwa nyeri ini akan hilang setelah wanita menikah. Padahal ada cara yang lebih alami yang bisa dilakukan saat dismenore yaitu dengan olahraga.

Dari uraian di atas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada mahasiswa, maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore.

- **Rumusan Masalah**

Dismenore adalah salah satu gangguan yang terjadi pada saat menstruasi.

Dismenore sangat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari karena rasa sakit yang sangat mengganggu. Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang.

Berdasarkan latar belakang yang tertulis di atas, maka penulis merumuskan rumusan, “Apakah senam aerobik dapat berpengaruh dalam mengurangi dismenore?”.

• Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian pasti ada tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dan tujuan dari penelitian ini yaitu:

- Tujuan umum
 - Mengetahui dan menganalisa pengaruh dari senam aerobik dalam mengurangi masalah dismenore.
 - Mengidentifikasi mahasiswa yang rutin melakukan senam aerobik
- Tujuan khusus
 - Penulis ingin mengetahui tingkat dismenore pada mahasiswa yang rutin melakukan senam aerobik
 - Ingin mengetahui perbedaan skala nyeri dismenore antara sampel yang melakukan senam aerobik dengan sampel kontrol.

• Hipotesis

Dalam setiap penelitian perlu adanya hipotesis, Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Senam Aerobik memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi masalah dismenore.
- Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat dismenore antara kelompok senam aerobik dengan kelompok kontrol

- **Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, yaitu :

- **Manfaat Teoritis**
 - Memperoleh informasi mengenai pengaruh senam aerobik terhadap pengurangan dismenore.
 - Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengkaji permasalahan tentang dismenore dengan senam aerobik.
- **Manfaat Praktis**
 - Memberikan informasi tentang pentingnya olahraga dalam pengurangan dan pencegahan dismenore.
 - Dapat membantu mahasiswa yang mengalami dismenore dalam mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi
 - Sebagai bahan referensi dan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya.
 - Sebagai informasi bagi institusi pendidikan bahwa senam aerobik

merupakan salah satu alternatif terapi untuk mengatasi dan mengurangi dismenore

- **Batasan Penelitian**

Batasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan bahasannya tidak melebar, maka Batasan masalah penelitian ini sebagai berikut :

- Variable bebas dalam penelitian ini adalah senam aerobik (X)
- Variabel terikat dalam penelitian ini adalah masalah dismenore (Y).
- Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UPI dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM senam sedangkan untuk sampel kontrol diambil dilingkungan UPI sebanyak 30 orang.

- **Anggapan Dasar**

Dalam melakukan suatu penelitian perlu adanya asumsi atau anggapan dasar, sebagai titik awal suatu penelitian dan merupakan landasan untuk perumusan hipotesis.

Menstruasi atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Hal ini terjadi biasanya setiap bulan dengan siklus setiap orang berbeda. 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).

Pada saat menstruasi ada banyak gangguan yang terjadi yang disebut dengan PMS. Selain PMS ada juga gangguan fisik yang berupa nyeri/kram perut yang

disebut juga dengan istilah dismenore. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan menstruasi dan dapat terasa selama 24-36 jam. Kram tersebut dirasakan didaerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenore berat nyeri kram dapat disertai muntah dan diare.

Dahulu, dismenore dianggap sebagai masalah psikologis wanita, tetapi sekarang merupakan kondisi medis yang nyata. Nyeri haid atau yang biasa disebut dengan dismenore merupakan kram & nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah & paha, punggung bawah, mual muntah diare, kram yang nyeri selama menstruasi, lemah, dan berkeringat

Dismenore sangat menyiksa para wanita karena rasa nyeri yang terkadang tidak tertahankan. Ramaiah (Kurniawati, 2008:13) menyebutkan bahwa “salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah nyeri dismenore adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Beberapa latihan dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah”.

Selain itu diperkuat oleh sumosardjuno (1988:40) bahwa :

Latihan-latihan olahraga justru sangat menguntungkan, karena dapat mengurangi rasa sakit, dan juga dapat meringankan atau mencegah terjadinya dismenore tersebut. Dari penelitian ternyata dismenore lebih sedikit terjadi pada wanita yang rutin melakukan olahraga, dibandingkan dengan wanita yang tidak pernah olahraga.

Melihat pernyataan-pernyataan di atas menjelaskan bahwa dismenore bisa dikurangi dengan senam aerobik atau olahraga lainnya yang mempunyai intensitas sedang.

- **Definisi Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran tentang judul skripsi ini maka diperlukan penegasan istilah sebagai berikut :

- Pengaruh** : Menurut kamus besar Indonesia (2001:849) yaitu, “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”.
- Senam aerobik** : Menurut Ashadi (2008:2), senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ritmis dan durasi tertentu.
- Mengurangi** : Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008:269) menurunkan, meredam, meredakan.
- Dismenore** : Kram perut yang dirasakan saat menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan menstruasi dan dapat terasa selama 24-36 jam. Kram tersebut dirasakan didaerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenore berat nyeri kram dapat disertai muntah dan diare (Andira, 2010:39).
- Menstruasi** : Menstruasi atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Hal ini terjadi biasanya setiap bulan dengan siklus setiap orang berbeda. 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)