

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berlebihan 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 siklik maupun lama siklus menstruasi (Greenspan et al, 1998).

Menstruasi yang terjadi terus menerus setiap bulannya di sebut siklus menstruasi. Menstruasi biasanya terjadi pada usia 10-16 tahun dan berlangsung sampai menopause (sekitar usia 45-55 tahun). Normalnya, menstruasi berlangsung selama 3 – 7 hari (Winknjosastro, 1999).

Wanita terkadang mengalami gangguan pada saat mestruasi, salah satunya adalah *dismenorea* atau nyeri mentruasi. *Dismenorea* atau nyeri menstruasi adalah nyeri yang menusuk di perut bagian bawah dan punggung bawah, selama menstruasi (Laurel, 2006)

Hasil penelitian yang dilakukan Gunawan (2002) di empat SLTP di Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 76,6% siswi mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat pada tahun 2006, prevalensi *dismenorea* diperkirakan

dilaporkan. Banyak wanita yang membeli obat sendiri dan tidak berkunjung ke dokter. *Dismenorea* juga bertanggung jawab atas ketidakhadiran (*absenteeism*) saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sedikitnya sekali, dan 5-14% berulang kali absen (Laurel, 2006).

Penanganan nyeri menstruasi bisa dilakukan baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologi, salah satu contoh penanganan non farmakologi yaitu melakukan aktivitas olahraga ringan. Apabila kita melakukan olahraga maka akan terjadi peningkatan produksi endorfin otak yang berguna menjadi penawar rasa sakit alami tubuh (Ahmad, 2001). Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas. Terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, namun sudah menjadi gaya hidup. Umumnya mereka melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan, akan tetapi tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi (Kusuma, 2008)

Rasulullah saw. bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah" (HR Muslim). Hadits ini memperlihatkan bahwa selain mementingkan kekuatan iman, Islam juga peduli terhadap kekuatan jasmani umatnya karena dari kekuatan jasmani itulah ibadah dapat ditegakkan. Dalam hadits lain Nabi Muhammad SAW

bersabda, “Segala sesuatu di luar zikir kepada Allah SWT adalah permainan atau senda gurau, kecuali empat hal: perjalanan seseorang diantara dua tujuan, melatih kuda, mencumbu istri, dan belajar berenang” (HR al-Bazzar dan al-Thabrani). Dalam hadits ini, beliau menganjurkan kita untuk belajar berenang, salah satu olahraga yang sangat bermanfaat.

Dari survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Muhammadiyah 4 dengan menyebarkan angket, didapatkan hasil total jumlah siswi dari kelas 1-3 121 orang, di mana 100% dari siswi tersebut sudah mengalami menstruasi, 118 siswi mengalami nyeri menstruasi dan rata-rata mereka mengkonsumsi obat dan jamu untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Berdasarkan data di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahuinya gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2010

2. Tujuan khusus

- a. Diketuainya macam jenis aktivitas olahraga aerobik pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
- b. Diketuainya nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan para pembaca dibidang ilmu keperawatan.

2. Manfaat praktisi

- a. Bagi para siswi, hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan gambaran aktivitas yang mempengaruhi nyeri.
- b. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang olahraga yang pernah dilaksanakan adalah :

1. Asri Kusmiyati (2008) dengan judul “ Hubungan olahraga aerobik dengan seksualitas pada perempuan dalam perkawinan”. Jenis penelitian *non eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *cross selectional*. Hasilnya : tidak ada hubungan antara keteraturan olahraga dengan tingkat seksualitas pada ibu-ibu yang berolahraga di sanggar senam Sartika dan ibu-ibu yang tidak senam di dukuh

adalah variabel bebasnya, yaitu : seksualitas perempuan dalam perkawinan.

2. Nova Nurlaela (2007) dengan judul “Hubungn aktivitas Olahraga dengan Kejadian PMS”. Jenis penelitian *non eksperimental* dengan pendekatan *cross sectional* . Hasilnya : tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga terhadap PMS. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saat ini pada salah satu variabelnya yaitu :