

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Ada pendapat bahwa keterlibatan wanita secara sangat aktif dalam olahraga membuat masalah pada sistem reproduksi. Partisipasi yang keras dalam olahraga dapat mengganggu kemampuan untuk melahirkan. Hal ini disebabkan bahwa latihan fisik akan memperkeras otot *pelvis*, sehingga tidak akan cukup fleksibel untuk melahirkan secara normal. Aktivitas pada beberapa cabang olahraga dapat merusak organ reproduksi dan payudara wanita. Mitos ini tetap ada meskipun uterus adalah organ internal yang sangat anti getaran dan lebih terlindung dibanding organ vital. Prior (2006) mereview beberapa hasil penelitian atlet wanita mengalami amenorrea, oligimenorrhea, gangguan ovulasi, osteoporosis.

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Terbukti dengan banyaknya kelompok – kelompok senam yang dapat diikuti oleh masyarakat baik dari golongan umur remaja sampai lansia, meskipun jenis senam untuk ukuran mereka berlainan. Senam yang banyak dilakukan termasuk jenis senam aerobik. Senam ini dilaksanakan menggunakan gerakan – gerakan otot tubuh yang kekuatannya seirama dengan musik yang mengiringi, sehingga peserta senam merasakan keuntungan lain disamping badan sehat yaitu mendapat hiburan musik.

Setiap kelompok senam selalu disertai dengan instruktur yang mengawasi dan memberi contoh gerakan – gerakan senam pada pesertanya. Instruktur senam memiliki kemampuan senam yang lebih baik. Hal ini diperoleh karena instruktur senam melakukan latihan senam secara tertatur dan terukur, dan frekuensi perminggu sangat tinggi yaitu 5-7 kali dan lama latihan minimal 1 jam . Hal ini masih ditambah dengan tugas sebagai instruktur pada kelompok – kelompok senam yang menggunakannya sebagai instruktur.

Tahapan melakukan latihan meliputi, pemanasan, latihan inti dan

150 kali permenit atau maksimalnya dihitung berdasarkan rumus $(220 - \text{umur dalam tahun})$. Latihan yang cukup tinggi ini semula dapat menaikkan kesegaran jasmaninya sehingga instruktur ini mempunyai kemampuan menggunakan energi yang sangat efisien. Namun latihan dengan intensitas yang sangat tinggi dan juga frekuensi melakukan senam perminggunya lebih dari 7 kali di duga menjadikan beban yang berat bagi instruktur. Beban fisik yang sangat berat atau tergolong latihan dengan intensitas yang tinggi dapat memacu keluarnya hormon androgen.

Hormon androgen diproduksi oleh Kortek adrenal dan Gonad ovarium pada perempuan. Ketika jumlah hormon androgen meningkat di dalam tubuh, banyak hal yang bisa terjadi. Salah satunya, menghambat proses pematangan sel telur dalam indung telur. Akibatnya, sel telur gagal matang dan tidak keluar dari indung telur. Akibatnya bisa diduga, seorang wanita tidak menstruasi. Sel-sel telur yang tidak matang ini dapat menimbulkan bentukan-bentukan kista di dalam indung telur (Anonim,2003).

Atlet wanita biasanya banyak mengandung hormon androgen. Berdasarkan penelitian Hakemon and Kluyts (2003), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna waktu awal menarkhe atlit perempuan dibandingkan bukan atlit perempuan. Rerata awal menarkhe pada atlit perempuan lebih tinggi, serta terdapat lebih banyak peristiwa yang tidak normal pada menstruasi atlit perempuan, yaitu sebanyak 41,2 % mengalami eumenorhea, 35,3% mengalami oligomenorhea, dan 23,5 % mengalami amenorhea. Sementara itu untuk non atlit perempuan 88,9 % mengalami eumenorhea, 11,1 % mengalami oligomenorhea, dan 0 % mengalami amenorhea.

Penelitian tentang pengaruh kerja fisik terhadap siklus mentruasi masih memberikan hasil yang banyak diperdebatkan. Secara umum nampak bahwa perempuan merasa mengerahkan tenaga lebih berat selama siklus menstruasi meskipun tidak ada perubahan pada kecepatan denyut nadi maupun ambilan oksigen secara jelas selama berbagai fase siklus menstruasi. Atlit wanita yang sedang mengalami menstruasi dilaporkan mengalami kinerja yang lebih buruk di

olimpiade pernah diperoleh altit perempuan yang sedang menstruasi (Astrand dan Rodahl, 1986)

Perubahan rasio hormon-hormon dan penerahan energi yang terjadi pada atlet senam intensitas tinggi diduga juga mempengaruhi proses kehamilan. Perubahan ratio estrogen terhadap progesteron akan mempengaruhi proses kehamilan. Kadar progesteron yang kurang dominan atau kadar estrogen /androgen yang dominan akan merangsang kontraksi uterus, melemahkan kehamilan (Greenspan, 1991). Kondisi ini ditunjukkan dengan gejala perdarahan hingga aborsi.

Wanita sering tidak menyadari bahwa dirinya telah hamil. Bagaimana jika hal ini terjadi pada seorang yang aktif melakukan senam aerobik intensitas tinggi? Apakah aktivitas tersebut dapat menimbulkan gangguan kehamilan berupa perdarahan dan aborsi?

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan dalam pendahuluan, maka dapat dirumuskan masalah : Bagaimana implikasi aktivitas intensitas tinggi terhadap kesehatan reproduksi instruktur senam perempuan di Kota Yogyakarta? Masalah perlu dibatasi agar tidak terjadi kesalahan persepsi dan perluasan permasalahan yang diteliti. Adapun masalah dibatasi dalam hal :

1. Aktifitas intensitas tinggi pada instruktur senam perempuan berdasarkan frekuensi melatih senam perminggu.
2. Kesehatan reproduksi adalah keadaan siklus menstruasi , kemungkinan mengalami dismenorrhea, ada tidaknya ovulasi, penurunan kadar Hemoglobin akibat menstruasi, dan gangguan kehamilan berupa perdarahan dan aborsi.

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Secara umum mengetahui seberapa bermakna implikasi aktifitas senam intensitas tinggi terhadap kesehatan reproduksi instruktur perempuan se Kota Yogyakarta.

- a. Frekuensi aktifitas senam perminggu pada instruktur perempuan
- b. Siklus menstruasi pada instruktur perempuan
- c. Persentase instruktur perempuan yang mengalami dismenorhea
- d. Penurunan kadar Hb akibat menstruasi pada instruktur perempuan
- e. Persentase instruktur perempuan yang mengalami ovulasi
- f. Persentase instruktur perempuan yang mengalami perdarahan dan atau aborsi selama kehamilan
- g. Perbedaan Siklus menstruasi pada instruktur perempuan yang memiliki aktifitas senam yang rendah dan tinggi
- h. Perbedaan persentase dismenorhea pada instruktur perempuan yang memiliki aktifitas senam yang rendah dan tinggi
- i. Perbedaan penurunan kadar Hb akibat menstruasi pada instruktur perempuan yang memiliki aktifitas senam yang rendah dan tinggi.
- j. Perbedaan Persentase ovulasi pada instruktur perempuan yang memiliki aktifitas senam yang rendah dan tinggi
- k. Perbedaan persentase gangguan perdarahan dan atau aborsi pada instruktur perempuan yang memiliki aktifitas senam yang rendah dan tinggi

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menentukan usaha – usaha lebih lanjut untuk meningkatkan kesehatan dan keamanan instruktur perempuan di berbagai jenis olahraga pada umumnya , dan senam pada khususnya serta meningkatkan kesehatan dan keamanan instruktur perempuan