

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap bulan secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa siklus reproduksi yang biasa dikenal dengan *menstruasi*, yaitu meluruhnya lapisan endometrium karena tidak adanya pembuahan. Peristiwa itu adalah wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Biasanya *menstruasi* dialami pertama kali pada remaja yang berusia 12-15 tahun disebut *menarche*, pada masa itu terjadi permulaan pemasakan seksual (Haditono, 2002).

Salah satu fenomena yang timbul pada saat *menstruasi* adalah nyeri haid atau *disminore*. Hal ini yang biasa dialami banyak perempuan di dunia, namun ada yang merasa tidak sakit sama sekali dan ada yang merasa kesakitan sampai tidak dapat melakukan aktivitasnya bahkan ada yang sampai pingsan, ada juga yang sampai harus memeriksakan diri ke dokter kandungan (Anonim, 2009).

Nyeri/*disminore* merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *disminore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *disminore* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada masa remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada masa sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik

untuk mengatasi masalah *disminore* ini (Annathayakheisha, 2009). Ada beberapa teori menjelaskan alasan perempuan mengalami nyeri haid. Teori yang paling mendekati menyatakan bahwa saat menjelang *menstruasi*, tubuh memproduksi suatu zat yang bernama prostaglandin, yang berfungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitar terjepit. Selain itu prostaglandin juga merangsang nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri. Intensitas kontraksi itupun berbeda-beda tiap individu sehingga tingkat nyeri pun juga berbeda.

Disminore dikelompokkan menjadi dua, yaitu *disminore* primer dan *disminore* sekunder. *Disminore* primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Di duga disebabkan oleh peningkatan sekresi prostaglandin oleh endometrium sehingga menyebabkan kontraksi uterus abnormal yang diikuti dengan pengurangan aliran darah rahim dan terjadi sensasi nyeri akibat iskemik. Sedangkan *disminore* sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genetalis (Manuaba, 2001).

Pada wanita aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya *disminore*, wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Fenomena ini kemungkinan diinduksi oleh endorphin yang dilepaskan disirkulasi selama olahraga (Irwin, 2007). Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *disminore*. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan

menghasilkan endorphen. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menyebabkan rasa nyaman (Harry, 2007).

Wanita yang berolahraga secara teratur dapat menurunkan kadar estrogen dan progesteron serta ireguler *menstruasi* atau *amenore*. Selain itu, sekresi endorphen yang tinggi latihan olahraga juga menghambat pelepasan *gonadotropin-releasing-hormone* (GnRH) dari hipotalamus. Penurunan GnRH mensupresi pulsasi *luteinizing hormone* (LH) dan *folikel stimulating hormone* (FSH) dan seterusnya menurunkan kadar estrogen dan progesteron. Penurunan kadar progesteron akan menurunkan insiden terjadinya *disminore* (Arena, 2001).

Oleh karena itu, secara umum olahraga dipercaya dapat bermanfaat dalam mengurangi gejala *disminore*. Namun tidak banyak studi yang dapat membuktikan fakta ini. Studi prospektif menunjukkan bahwa, walaupun hanya dengan olahraga ringan, akan tetapi gejala pada wanita muda yang menderita *disminore* primer dapat berkurang. Begitu juga dengan *disminore* sekunder (Carlberg, 2001).

Di Amerika serikat *disminore* dapat mempengaruhi setengah dari wanita haid, dan prevalensi yang dilaporkan telah sangat bervariasi. Sebuah survei dari 113 pasien dalam praktek pengaturan keluarga menunjukkan prevalensi *disminore* dari 29-44%, tetapi angka prevalensi setinggi 90% pada wanita usia 18-45 tahun. Di Indonesia angka kejadian *disminore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54.89% *disminore* primer dan 9,36% *disminore*

sekunder. Di Jakarta, *disminore* primer pada remaja masih sekitar 83,5% (Alpert Davista, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Sahid Surakarta pada tanggal 23 Oktober 2012 dari hasil wawancara dari 30 mahasiswi, 21 mahasiswi mengatakan bahwa mengalami *disminore* dan jarang melakukan olahraga. Berdasarkan latar belakang diatas dan sesuai dengan data yang ada peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh olahraga senam *disminore* Terhadap penurunan Tingkat Nyeri *Disminore* Pada Mahasiswi Universitas Sahid Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Ada Pengaruh Olahraga Senam *disminore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Disminore* Pada Mahasiswi Universitas Sahid Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan aktivitas olahraga senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.
- b. Mendiskripsikan penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta
- c. Mendiskripsikan skala nyeri *disminore* sebelum melakukan senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.
- d. Mendiskripsikan skala nyeri *disminore* setelah melakukan senam *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.
- e. Menganalisis pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswi Universitas Sahid Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberi bukti-bukti empiris tentang pengaruh olahraga senam *disminore* terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswi

Dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang penanganan dan pencegahan *disminore*.

b. Bagi institusi pendidikan

Sebagai masukan bagi institusi pendidikan untuk memperhatikan asuhan keperawatan sebagai salah satu topik dalam menyelenggarakan suatu seminar ilmiah keperawatan.

c. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuannya, khususnya pengetahuan tentang *disminore*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini adalah:

1. Istiqomah Puji A (2009), Efektifitas senam *disminore* dalam mengurangi *disminore* pada remaja putri. Penelitian ini dengan menggunakan teknik *quasi eksperiment* dengan pendekatan penelitian *one group pre test-post test design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswi yang mengalami *disminore* dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi senam *disminore*. Berdasarkan analisa hasil penelitian menggunakan uji *T-test* yaitu *paired simpel T-test*. Hasil pnelitian menunjukkan nilai t hitung 4,525, lebih besar dari t tabel (1,761) dan nilai signifikansi hasil uji *paired simpel T-test* yaitu 0,000 yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan (α) 0,05 atau dengan signifikansi 95% maka nilai diluar daerah H_0 , artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diputuskan bahwa hipotesis

efektifitas senam *disminore* dalam mengurangi *disminore* pada remaja diterima. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah adalah berfokus pada senam *disminore* untuk mengurangi atau mencegah *disminore*. Perbedaannya adalah terletak pada lokasi dan tahun penelitian.

2. Yetti Maryana (2005) dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi (Indeks Tb/U) Dan Frekuensi Olahraga Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas II SLTPN 1 Semarang 2005. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara status gizi berdasarkan indeks TB/U dan frekuensi olahraga dengan kejadian *dismenore*. Jumlah sampel sebanyak 53 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian penjelasan dengan pendekatan *Cross Sectional*. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Pada penelitian ini didapatkan 35 orang (66,0%) mengalami *dismenore* dan 18 orang (34,0%) tidak mengalami *dismenore*. 51 orang (96,2%) status gizi normal, dan 2 orang (3,8%) status gizi pendek. Frekuensi yang jarang melakukan olahraga didapatkan sebanyak 35 orang (66,0%), yang melakukan olahraga dengan baik sebanyak 15 orang (28,3%) dan 3 orang (5,7%) yang sering melakukan olahraga. Hasil uji statistik dengan *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi (indeks TB/U) dengan kejadian *dismenore* (nilai $p = 0,543$). Dan terdapat hubungan antara frekuensi olahraga dengan kejadian *dismenore* (nilai $p = 0,004$).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Yetti Maryana adalah sama-sama meneliti tentang *disminore*. Perbedaannya adalah pada penelitian ini meneliti tentang pengaruh senam *disminore* terhadap tingkat nyeri *disminore*, sedangkan pada penelitian Yetti Maryana meneliti Hubungan Antara Status Gizi (Indeks Tb/U) Dan Frekuensi Olahraga Dengan Kejadian *Dismenore*.

