

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data dari berbagai negara, angka kejadian disminorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya.. Kejadian disminorea di Amerika Serikat juga sangat besar diperkirakan sebesar 45% hingga 90% perempuan mengalami disminorea, dan 10-15% diantaranya mengalami disminorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Keadaan ini banyak mengganggu pada perempuan usia remaja yang umumnya masih berstatus sebagai pelajar (Manuaba, 2004). Diperkirakan di Indonesia 55% perempuan usia reproduksi mengalami disminorea (Abidin, 2004). Penelitian oleh Alkaff (2001, dalam Badziad, 2003) melaporkan bahwa 52% pelajar di Yogyakarta menderita disminorea dan tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama mengalami menstruasi. Disminorea sudah lama dikenal dan frekuensinya juga cukup tinggi, namun sampai saat ini patogenesisnya belum dapat dipecahkan.

Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya, dan diperkirakan di Indonesia 55% perempuan usia reproduksi mengalami nyeri selama haid (Abidin, 2004). Wanita yang mengalami *disminorea* dari derajat ringan sampai berat (74,1%) sedangkan 25,9% tidak mengalami *disminorea*. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami *disminorea* dan 10% mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur.

Wanita dengan *disminorea* mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik di Sekolah dari pada wanita yang tidak mengalami *disminorea* (Hacker dan Moore, 2001).

Perhatian pemerintah Indonesia dalam bidang kesehatan untuk pelajar diwujudkan dengan dilaksanakannya program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Di setiap sekolah atau instansi pendidikan yang terkait dalam program UKS ini terdapat berbagai macam usaha pelajaran kesehatan untuk siswi, guru, karyawan dan berbagai pihak termasuk *civitas akademik*. Dengan dilaksanakannya program UKS ini akan sangat membantu untuk memberikan penanganan awal pada masalah *disminorea*. Kebijakan pemerintah untuk menanggulangi masalah-masalah ini telah tercantum dalam undang-undang pokok kesehatan yang menjamin setiap warganya untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang setinggi-tingginya. Selain itu, BKKBN juga telah merencanakan program kesehatan reproduksi remaja (KRR) sebagai salah satu program untuk terwujudnya visi “Keluarga Berkualitas tahun 2015”. Program kesehatan reproduksi remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif remaja tentang kesehatan reproduksi (Noerdin, 2003).

Berbagai cara digunakan para perempuan untuk menghilangkan atau meminimalkan *disminorea*, ada yang menggunakan kompres hangat pada perut dan punggung bagian bawah, minum air hangat dan ada pula yang cukup dengan istirahat sejenak untuk menghilangkan nyeri. Sebagian perempuan juga ada yang mengkonsumsi jamu-jamuan sebagai penghilang nyeri, beberapa perempuan dengan *disminorea* berat lebih memilih untuk mengkonsumsi obat-obat anti nyeri

dikarenakan ingin menghilangkan nyeri secara cepat, selain itu obat-obatan itu juga mudah didapatkan, namun bila obat-obatan tersebut digunakan tidak sesuai dengan dosis yang dianjurkan maka dapat memberikan efek negatif (Rejeki, 2010).

Disminorea dibagi menjadi dua jenis, yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder. Disminorea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Disminorea primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche* biasanya setelah 12 bulan atau lebih, oleh karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah *menarche* umumnya berjenis anovulatoar yang tidak disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah kejang berjangkit-jangkit, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, dan sebagainya (Prawirohardjo, 2008).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri disminorea adalah dengan berolahraga. Olahraga yang dapat dilakukan oleh remaja adalah jenis olah raga yang benar-benar memberikan kesegaran jasmani, seperti: lari pagi, *jogging*, bersepeda, berenang, dan senam aerobik. Salah satu hasil penelitian tentang olahraga yang diterbitkan dalam *Journal of Applied Physiology* menyebutkan bahwa berlari-lari kecil atau jalan pagi secara signifikan menurunkan kadar *trigliserida* dalam darah dan *trigliserida* ini dikenal sebagai partikel pengangkut

lemak di sekeliling tubuh yang biasa menyebabkan diabetes (Team Andriwongso.com, 2007, diakses pada tanggal 3 Maret 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2012 di Madrasah ‘Aliyah Negeri (MAN) Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta didapatkan data bahwa kegiatan olahraga untuk kelas XII ditentukan dari sekolah yaitu satu kali seminggu. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 orang siswi terdapat 65% siswi menyatakan mengalami nyeri pada saat menstruasi dan 35% siswi menyatakan tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Selain itu 30% siswi menyatakan saat mengalami nyeri menstruasi aktivitas mereka menjadi terganggu termasuk aktivitas belajar dan olahraga dikarenakan keluhan yang mereka rasakan bermacam-macam antara lain mual, sakit kepala, pegal-pegal, malas beraktivitas, nafsu makan menurun dan lemas. Mengingat sering timbulnya disminorea pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang banyak. Oleh karena itu hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang adakah pengaruh aktifitas olahraga terhadap kejadian disminorea pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalahnya adalah “Apakah ada pengaruh aktifitas olahraga terhadap kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh aktifitas olahraga terhadap kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul sebelum dilakukan aktifitas olah raga.
- b. Diketahuinya kejadian *disminorea* pada siswi kelas XII di MAN Wonokromo Pleret Bantul sesudah dilakukan aktifitas olah raga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang kesehatan reproduksi remaja terutama tentang pengaruh aktifitas olahraga terhadap kejadian *disminorea* pada remaja.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi perpustakaan Stikes A.Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sebagai masukan bagi pihak yang berkeinginan untuk mengembangkan penelitian yang lebih lanjut terutama berkaitan dengan *disminorea*.

- b. Bagi sekolah MAN Wonokromo Pleret Bantul

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan pengembangan UKS khususnya dalam

penanganan *disminorea* yang dialami siswi dan kerja sama dengan instansi terkait untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang *disminorea*.

c. Bagi siswi di MAN Wonokromo Pleret Bantul

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan sehingga siswi dapat lebih memahami tentang *disminorea* dan mempunyai informasi untuk mengambil keputusan dalam menghadapi *disminorea*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Wijayanti (2008) tentang “Hubungan Stress dengan kejadian *Disminorea* primer pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* pada 132 sampel dengan menggunakan *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara stress dengan kejadian *Disminorea* primer pada remaja. Persamaan penelitian dengan penulis adalah terletak pada pendekatan waktu yaitu secara *cross sectional*. Perbedaan terletak pada jenis penelitian dan teknik pengambilan sampel. Penelitian sebelumnya menggunakan metode analitik observasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

2. Penelitian oleh Yustianingsih (2004) tentang “Hubungan Aktifitas Olahraga terhadap Disminorea pada siswi SMK Muhammadiyah Krian Sidoarjo Jawa Timur”. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan secara *cross sectional*. Hasil dari penelitian ini didapatkan dengan hasil uji statistik dengan korelasi kendal tau yaitu nilai signifikan $p=0,690$. Berdasarkan hasil $p=0,690$ lebih besar dari nilai nilai signifikan yang dipakai (0,05) sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas olahraga terhadap disminorea. Persamaan penelitian dengan penulis adalah terletak pada variabel penelitian yaitu aktivitas olahraga dan disminorea serta pada pendekatan waktu yaitu secara *cross sectional*. Perbedaan terletak pada jenis penelitian dan teknik pengambilan sampel. Penelitian sebelumnya menggunakan metode analitik observasional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.
3. Penelitian oleh Ningsih (2010) tentang “Pengaruh Pemberian Olahraga Senam Kebugaran Dengan Tingkat Disminorea pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta”. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest*. Hasil penelitian ini didapatkan dengan uji paired samples t-tes dengan taraf signifikan alfa 0,05. Nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji ini sebesar 9,994; dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hal ini menunjukkan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$), sehingga hipotesis dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian olahraga senam kebugaran dengan tingkat disminorea pada siswi kelas 2 Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta. Persamaan penelitian dengan penulis yaitu terletak pada metode penelitian yaitu ekseprimen. Perbedaan terletak pada rancangan penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest* sedangkan penelitian sekarang menggunakan rancangan *pretest-posttest with control*.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA