

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah hal yang mesti terjadi pada wanita, bahkan adalah “tidak normal” jika hingga batas usia tertentu belum mengalaminya. Menstruasi pertama (menarche) pada setiap anak bervariasi, umumnya terjadi pada usia 9-14 tahun, kendati bisa jadi lebih awal (usia 8 tahun). Ada juga yang pada usia 16 tahun baru mengalami haid. Menstruasi merupakan siklus bulanan yang normal pada wanita. Siklus menstruasi biasanya dimulai pada wanita umur 12 – 15 tahun (menarche) yang terus berlanjut sampai umur 45 – 50 tahun (menopause) tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita dan status nutrisi. (Atika Proverawati 2014 : 43)

Menstruasi terjadi akibat keluarnya sel telur yang tidak dibuahi sperma serta bercampur dengan terkelupasnya selaput rahim dan darah. Darah itulah yang disebut darah menstruasi. Namun jika sel telur telah mengalami pembuahan oleh sel sperma, sel telur tersebut akan menempel didinding rahim dan terjadilah kehamilan. Jika ada perempuan yang tidak mengalami masa pubertas hingga dewasa, diduga penyebabnya adalah gangguan atau kerusakan genetika.

Salah satu komposisi bahan terkandung dalam darah yang keluar melalui siklus menstruasi adalah ferum dan diperkirakan sebanyak 0,5-0,7 mg ferum di ekresikan per hari. Penurunan jumlah ferum didalam tubuh melalui proses menstruasi yang fisiologis sedikit banyak akan mempengaruhi konsentrasi

hemoglobin dalam tubuh seseorang. Hemoglobin adalah pigmen merah pembawa oksigen dalam sel darah merah , yakni suatu protein dengan berat molekul 64.450. Sel darah merah membawa hemoglobin dalam sirkulasi. Sel ini berbentuk lempeng bikonkaf (dua permukaan cekung ditengah) dan dibentuk disumsum tulang. Pada manusia, sel ini berada dalam siklus selama kurang lebih 120 hari. Hemoglobin mempunyai peranan yang sangat penting karena berfungsi dalam pengikatan oksigen yang perlu didistribusikan keseluruh jaringan tubuh. Kadar hemoglobin normal pada laki-laki sebesar 15 gram setiap 100 ml darah dan pada wanita 14 gram dalam darah merah. (Tri Pitara M, 2014)

Selain berperan sebagai transportasi oksigen, Hemoglobin juga berperan dalam metabolisme eritrosit dan oksidasi. VO_2 max, Kadar hemoglobin dan volume darah didalam tubuh adalah saling berkaitan, penurunan konsentrasi hemoglobin dalam darah akan menyebabkan penurunan VO_2 , jika konsentrasi meningkat kandungan VO_2 dalam darah akan turut meningkat. Disini dapat disimpulkan bahwa kandungan VO_2 sangat dipengaruhi oleh kadar hemoglobin dan volume darah.

(Radiopoetro 1979:42) berpendapat “Pada umumnya prestasi yang tertinggi didalam olahraga pada saat menstruasi tidak dapat di harapkan. Berbeda dengan pendapat Delaney dalam (Harsuki 2003:227) yang menyatakan bahwa “Wanita mempunyai kinerja terbagus dan memenangkan kompetisi pada saat menstruasi.

Berkaitan dengan hal diatas, umumnya banyak terlihat wanita yang membatasi aktifitas fisik pada saat menstruasi. Dalam hal ini yang menjadi sorotan saya adalah mahasiswi Jurusan Ilmu keolahragaan, dikarenakan kegiatan keseharian yang dilakukan seringkali melibatkan aktifitas fisik. Adapun aktifitas mahasiswi pada yg melibatkan fisik saat masuk beberapa mata kuliah praktek di lapangan seperti, atletik, sepak bola, renang, dll

Dari yang saya lihat, ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswi menjadikan menstruasi sebagai alasan untuk membatasi aktifitas fisik pada saat mengikuti perkuliahan di lapangan, seperti : 1) Mengeluhkan rasa sakit/nyeri pada saat menstruasi, atau yang biasa disebut “senggugutan” (dismenore primer). 2) Mitos yang mengatakan menstruasi membuat tubuh menjadi lemah. 3) Malas mengikuti perkuliahan. Berdasarkan ulasan di atas saya ingin mengetahui kadar hemoglobin saat menstruasi dan tidak menstruasi pada mahaiswi ilmu keolahragaan 2013 dan 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat di identifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut : Apakah ada perbedaan kadar hemoglobin saat mestruasi dan tidak menstruasi? Seberapa banyak sel darah merah berkurang pada saat menstruasi? Seberapa pentingkah tingkat kadar hemoglobin bagi seorang mahasiswi dalam melakukan aktifitas fisik? Adakah keluhan nyeri pada saat menstruasi?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjelaskan tentang masalah yang menjadi sasaran penelitian maka peneliti dibatasi pada masalah perbedaan kadar hemoglobin saat menstruasi dan tidak menstruasi pada mahasiswi Jurusan Ilmu Keolahragaan tahun 2013 dan 2014.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada perbedaan kadar hemoglobin saat menstruasi dan tidak menstruasi pada mahasiswi ilmu keolahragaan 2013 dan 2014?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

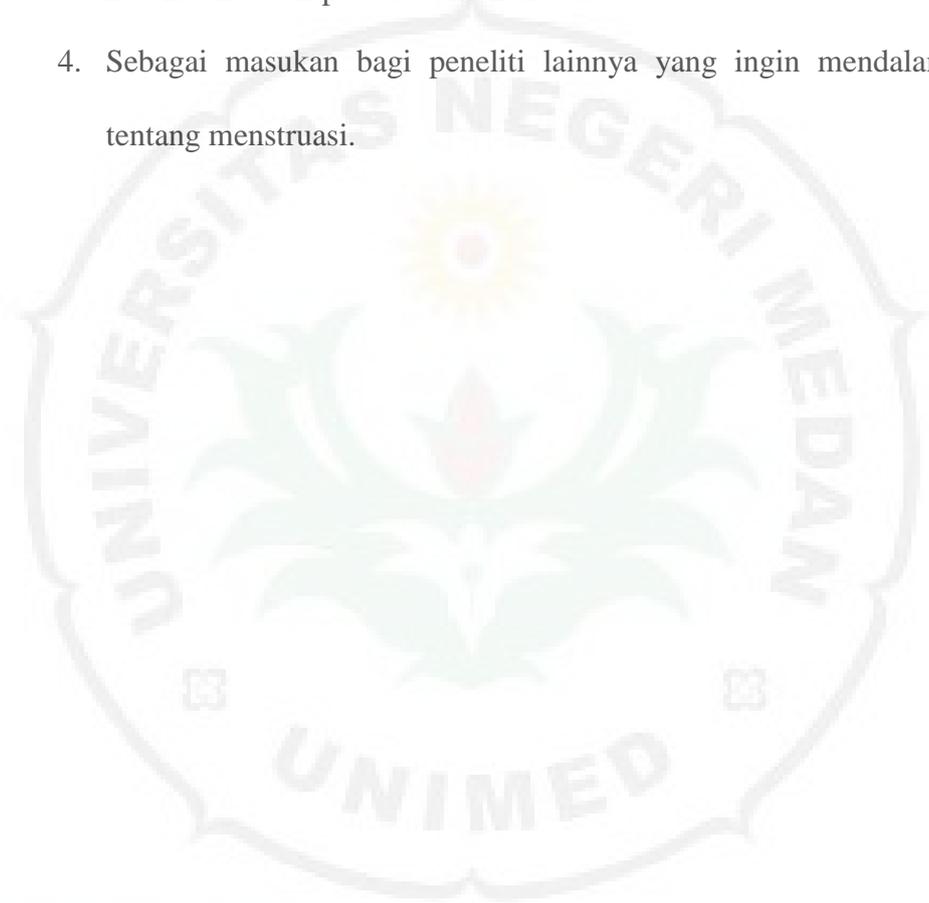
Untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin pada saat menstruasi dan tidak menstruasi pada mahasiswi ilmu keolahrgaan 2013 dan 2014.

F. Manfaat Penelitian

Setelah Penelitian ini selesai diharapkan bermanfaat bagi :

1. Sampel penelitian, untuk mengetahui kadar hemoglobin saat menstruasi dan tidak menstruasi.
2. Bagi peneliti bermanfaat untuk lebih mengetahui dan menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan terutama tentang menstruasi.

3. Mahasiswi Ilmu Keolahragaan , supaya mengetahui lebih jauh kondisi kesehatan tubuhnya, sehingga dapat menjaga/mempertahankan kesehatan tubuh pada saat menstruasi.
4. Sebagai masukan bagi peneliti lainnya yang ingin mendalami lagi tentang menstruasi.



THE
Character Building
UNIVERSITY