

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah suatu tahapan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan organ-organ reproduksinya. Organ-organ reproduksi pada masa pubertas telah mulai berfungsi, salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi/menarche. Menarche merupakan salah satu tanda pubertas primer, kata menarche secara spesifik mengacu pada menstruasi pertama kali dialami kaum perempuan.

Menstruasi pada wanita merupakan suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologis yang datangnya teratur tiap bulan, dan disertai pelepasan endometrium. Secara fisiologis menstruasi menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang, menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan.

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat membesar dan terasa nyeri, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa keletihan, suhu basal tubuh meningkat, servik berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, ostium menutup secara bertahap dan kram yang menimbulkan nyeri haid.

Keluhan yang sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenorhea. Dismenorhea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Dismenorhea merupakan gejala yang timbul karena

adanya kelainan dalam rongga panggul dan sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya.

Dismenorhea dapat menghambat aktifitas remaja sehari-hari yang berdampak pada penurunan prestasi remaja disekolah karena ketidakhadirannya dalam mengikuti proses pembelajaran. Dismenorhea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain: pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis.

Sedangkan terapi non farmakologi antara lain: Olahraga. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh) dan dapat meningkatkan kadar serotonin.

Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenorhea, latihan- latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorhea. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam/olahraga, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin (hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman). Aktivitas senam yang dilakukan secara rutin juga akan mempengaruhi fungsi faal tubuh.

Berdasarkan studi pendahulu yang dilakukan oleh Yetti (2005) menunjukkan remaja yang rutin melakukan olahraga mengalami penurunan nyeri haid pada saat

menstruasi. Penelitian yang dilakukan di SMA ST THOMAS 1 MEDAN menyatakan bahwa kejadian dismenorhea menurun pada remaja dengan adanya olahraga, sehingga para remaja dianjurkan untuk melakukan olahraga (Rahma, 2009 dalam Laili : 8)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan beberapa siswi Smp Advent-3 sebanyak 29 orang siswi dan ada 20 orang lebih yang mengalami dismenorhea dan cara mereka menangani nyeri tersebut adalah dengan obat analgesik, minyak kayu putih dan istirahat, sedangkan untuk latihan fisik seperti senam tidak pernah dilakukan. Permasalahan diatas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pemberian latihan fisik atau senam dalam mengurangi nyeri haid.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang menjadi identifikasi masalah adalah:

1. Apa penyebab timbulnya nyeri haid?
2. Apakah aktivitas gerak mempengaruhi nyeri haid?
3. Apakah dismenorhea mempengaruhi aktivitas?
4. Apakah Senam Dismenorhea dapat mengurangi nyeri haid?

B. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja dengan memperjelas sasaran yang akan dicapai yaitu: pemberian aktifitas gerak pada siswi yang mengalami nyeri haid (dismenorhea).

C. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : apakah ada perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorrhea) sebelum dan sesudah pemberian senam pada siswi SMP di Sekolah Advent-3 Medan Tahun Ajaran 2014/2015.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri haid (dismenorrhea) sebelum melakukan senam
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri haid (dismenorrhea) sesudah melakukan senam
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah melakukan senam pada siswi SMP di Sekolah Advent-3 Medan

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan maka manfaat yang diharapkan, yakni:

1. Manfaat bagi siswi yang mengalami dismenorrhea agar dapat mencegah nyeri haid saat menstruasi dengan menggunakan senam.
2. Manfaat bagi peneliti untuk memperoleh pengetahuan tentang manfaat senam dismenorrhea dalam mengurangi tingkat nyeri haid.
3. Sebagai bahan informasi bagi instansi pendidikan FIK Unimed bahwa senam memberikan kontribusi dalam mengurangi nyeri dismenorrhea.