

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berlebihan akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. (Greenspan et al, 1998).

Wanita terkadang mengalami gangguan pada saat menstruasi, salah satunya adalah *dismenorea* atau nyeri menstruasi. (Laurel, 2006).

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas. Terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, namun sudah menjadi gaya hidup. Umumnya mereka melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan, akan tetapi tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi ( Kusuma, 2008 ).

Dari survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Muhamaddiyah 4 dengan menyebarkan angket, didapatkan hasil total jumlah siswi dari kelas 1-3 121 orang, di mana 100% dari siswi tersebut sudah mengalami menstruasi, 118 siswi mengalami nyeri menstruasi dan rata-rata mereka mengonsumsi obat dan jamu untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Berdasarkan data di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi.

## **B. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Diketuinya gambaran jenis aktivitas olahraga aerobik terhadap nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta tahun 2010.

### 2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya macam jenis aktivitas olahraga aerobik pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.
- b. Diketuinya nyeri menstruasi pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan para pembaca dibidang ilmu keperawatan.

### 2. Manfaat praktisi

- a. Bagi para siswi, hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan gambaran aktivitas yang mempengaruhi nyeri.

- b. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang olahraga yang pernah dilaksanakan adalah :

1. Asri Kusmiyati ( 2008 ) dengan judul “ Hubungan olahraga aerobik dengan seksualitas pada perempuan dalam perkawinan”. Jenis penelitian *non eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Hasilnya : tidak ada hubungan antara keteraturan olahraga dengan tingkat seksualitas pada ibu-ibu yang berolahraga di sanggar senam Sartika dan ibu-ibu yang tidak senam di dukuh Sendowo. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saat ini adalah variabel bebasnya, yaitu : seksualitas perempuan dalam perkawinan.
2. Nova Nurlaela ( 2007 ) dengan judul “Hubungn aktivitas Olahraga dengan Kejadian PMS”. Jenis penelitian *non eksperimental* dengan pendekatan *cross sectional* . Hasilnya : tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga terhadap PMS. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saat ini pada salah satu variabelnya, yaitu : kejadian PMS.