

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Setiap wanita secara biologis saat akil baliq ditandai dengan menstruasi. Ciri khas kedewasaan seorang wanita adalah adanya perubahan-perubahan siklik pada alat reproduksinya sebagai persiapan untuk kehamilan. Hal ini adalah suatu proses yang kompleks dan harmonis meliputi cerebrum, hipotalamus, hipofise, alat-alat genital, kortek adrenal, glandula tiroid dan kelenjar-kelenjar lain yang kini masih memerlukan penelitian lebih lanjut (Wiknjosastro, 1997). Tanda kedewasaan dari kehidupan seorang wanita pada waktu memasuki masa pubertas adalah haid (menstruasi) yaitu suatu proses fisiologis yang terdiri atas pelepasan lapisan endometrium bersama darah dan lendir (Guyton, 1997).

Menstruasi sering kali menimbulkan banyak masalah. Sebagian besar wanita mengalami gangguan fisik maupun emosional baik sebelum dan selama masa menstruasi. Menurut Bazid (1992) hal ini dikarenakan proses dan siklus menstruasi dapat pasang surut dan berubah-ubah setiap bulan.

Gangguan-gangguan yang sering menyertai menstruasi, berupa dismenorea. Dismenorea merupakan gejala yang sangat umum terjadi. Dismenorea ini dapat terjadi pada masa remaja, masa reproduksi maupun masa klimakterik (Surjana, 1989). Keadaan ini sering mengganggu kegiatan sehari-hari seperti sekolah, pekerjaan dan rumah tangga selama beberapa jam atau beberapa

hari sehingga mereka pergi ke dokter untuk berkonsultasi dan berobat (Simanjuntak, 1997).

Hampir semua wanita pernah mengalami rasa yang tidak enak di perut bagian bawah sebelum maupun selama menstruasi, maka istilah dismenorea hanya dipergunakan jika nyeri menstruasi yang dialami sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitasnya selama beberapa jam atau beberapa hari (Simanjuntak, 1999).

Dismenorea primer atau nyeri sewaktu menstruasi merupakan sebuah simptom, bukan merupakan suatu penyakit, biasa disebut dismonorea esensial. Dismenorea primer dideskripsikan sebagai sindrom nyeri menstruasi yang hebat disertai dengan nyeri di panggul, mual, muntal, tidak enak badan dan tegang (Tailor, 1985).

Dismenorea primer tidak disebabkan oleh kelainan pada alat genital. Dismenorea primer terjadi beberapa waktu setelah menarcke, biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelum atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kejang berjangkit-jangkit biasanya terbatas pada perut bagian bawah tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas dan sebagainya (Simanjuntak, 1999).

Prevalensi dismenorea sangat bervariasi, di Amerika angka kejadiannya mencapai 90% (Jamison, 1996) di Indonesia sekitar 54%

dismenorea primer sedangkan 9,36% merupakan dismenorea sekunder (Abidin, 2004). Dewood (1988) menyatakan bahwa kira-kira 50% di antara remaja putri dan wanita muda mengalami dismenorea setiap kali siklus menstruasi dan 10% dari mereka tidak aktif selama 1-3 hari setiap siklus sehingga menyebabkan mereka tidak masuk sekolah atau bekerja. Puncak insidensi dismenorea terjadi pada wanita dewasa dan gadis muda pada umur awal 20 an (Fraser, 1992).

Banyak teori yang menerangkan tentang etiologi dan patogenesis dismenorea primer tetapi sampai sekarang masih belum dapat diketahui dengan jelas mekanismenya. Teori yang paling di percaya para ahli sebagai penyebab dismenorea primer adalah teori peningkatan kadar prostaglandin.

Patofisiologi dismenorea masih belum jelas, penanganannya juga bermacam-macam. Secara garis besar penanganannya dibedakan menjadi terapi farmakologis dan nonfarmakologis, terapi farmakologis yang sering dilakukan dengan memberikan obat-obatan nonsteroid anti prostaglandin seperti asam mefenamat, naproksen dan ibuprofen yang berefek menurunkan konsentrasi prostaglandin di endometrium (Junizar dkk, 2003). Terapi nonfarmakologis yang dianjurkan adalah olah raga, diet dan akupunktur.

Wanita yang mengandalkan penanganan dismenorea dengan obat-obatan nonsteroid anti prostaglandin harus memperhatikan beberapa kontraindikasi antar lain ulkus peptikum, perdarahan lambung dan gagal ginjal (Alzubaidi, 2004). Perlu diusahakan upaya penanganan lain yang aman sehingga tidak mengganggu

Olah raga sebagai salah satu terapi yang mudah dilakukan disebutkan mampu menjadi solusi bagi permasalahan ini. Olah raga dapat memperpanjang usia hidup seseorang terutama menghindarkan dari penyakit jantung dan kanker. Selain itu, olah raga dapat mencegah osteoporosis dan diabetes, menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi nyeri kram perut karena menstruasi dan mengontrol berat badan (Aesoph, 1994).

Golub (1987) mengatakan bahwa olah raga dapat mengobati dismenorea. Steege (1993) membuktikan bahwa latihan aerobik dapat menurunkan depresi pada wanita yang mengalami *pre-menstruation syndrome* (PMS). Golomb (1998) dalam penelitiannya mendapatkan olah raga secara teratur dapat mengurangi dismenorea.

Latihan olah raga justru sangat menguntungkan karena dapat mengurangi rasa sakit dan juga dapat meringankan atau mencegah terjadinya dismenorea tanpa adanya efek samping. Latihan olah raga sangat dianjurkan untuk mengurangi penderitaan wanita tersebut. Olah raga renang dapat merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi rasa sakit sewaktu menstruasi (Sumosardjuno, 1992).

Dewasa ini, renang merupakan salah satu olah raga yang cukup digemari oleh masyarakat luas. Bertambahnya kolam renang-kolam renang yang didirikan, mulai dari yang diperuntukkan untuk umum sampai yang diperuntukkan khusus bagi klub-klub renang, akan meningkatkan minat masyarakat untuk berenang (Giam dan Teh, 1993).

Berdasarkan dari uraian di atas, perlu diketahui pengaruh tingkat ketertarikan aktivitas renang terhadap insidensi dismenorea primer

B. Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh tingkat keteraturan aktivitas renang terhadap insidensi dismonerea primer pada responden siswi SLTP dan SLTA di Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tingkat keteraturan aktivitas renang terhadap insidensi dismenorea primer pada siswi SLTP dan SLTA di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Memberikan masukan kepada para wanita untuk melakukan aktivitas renang secara teratur dalam mengurangi keluhan dismenorea primer