

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah seseorang yang berada pada masa perkembangan yang disebut masa "adolesensi" (masa remaja masa menuju kedewasaan). Masa ini merupakan taraf perkembangan dalam kehidupan manusia, dimana seseorang sudah tidak dapat disebut anak kecil, tetapi belum dapat disebut orang dewasa. Taraf perkembangan remaja pada umumnya disebut masa pancaroba atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke arah dewasa (Anonim, 2003). Lebih lanjut menurut Potter dan Ferry (2005), remaja adalah periode perkembangan dimana seseorang menunjukkan kematangan psikologis dan perkembangan reproduksi.

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini bisa dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 tahun sampai dengan 17 tahun adalah remaja awal, dan usia 18 tahun sampai dengan 22 tahun adalah remaja akhir (Mappiare, 1985 *cit* Sarwono, 2004). Pada masa ini terjadi perubahan dan perkembangan yang cepat, baik perubahan fisik, mental maupun psikososial (Depkes RI, 2000).

Pertumbuhan fisik remaja akan membuat remaja mengarah pada bentuk tubuh dewasa, antara lain ditandai oleh munculnya tanda-tanda kelamin primer dan tanda-tanda kelamin sekunder. Tanda-tanda kelamin primer mengarah pada organ-organ seksual, antara lain : tube fallopi, vagina, penis, testis dan sekretum

Sedangkan tanda-tanda kelamin sekunder antara lain pinggul bertambah besar dan bulat, telarche (pertumbuhan payudara), puberche (tumbuhnya rambut kemaluan) dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif (Nelson, 2000). Salah satu ciri klinis remaja putri adalah mengalami siklus menstruasi (Darmoko, 1990 & Buddicom, 1989).

Menurut Arifin, (2005) menstruasi adalah meluruhnya jaringan endometrium (dinding rahim) karena tidak adanya telur matang yang dibuahi sperma. Peristiwa ini wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Terdapat beberapa wanita yang mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri haid atau *dismenorrhoea*.

Dismenorrhoea atau nyeri haid adalah gejala dan bukan merupakan suatu penyakit yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau dua lebih gejala mulai dari nyeri haid ringan sampai berat. Pada keadaan berat disertai berbagai gejala dan tanda mual, muntah, diare, pusing, dan sakit kepala. Pada wanita usia produktif hampir 52 % mengalami *dismenorrhoea* dan 10 % dari padanya memerlukan istirahat selama 1-3 hari (Said, 2003). Sedangkan di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorrhoea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorrhoea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. *Dismenorrhoea* akan

Anonim, (2004) mengatakan di Indonesia angka kejadian kasus *dismenorrhoea* 54,89 % merupakan nyeri haid primer dan 9,36 % sekunder. Lebih lanjut menurut Yatim (2001), sebanyak 16 % perempuan yang mengalami *disminorrhoea* tidak bisa diobati dengan obat-obat anti sakit dan memerlukan istirahat.

Nyeri saat menstruasi umumnya terjadi pada remaja putri. Rasa nyeri ini muncul tidak lama sebelum atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun untuk beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari. Namun ada juga wanita yang mengalami nyeri mulai dari awal sampai akhir menstruasi sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan untuk beberapa jam atau beberapa hari (Etisa, 2001).

Dahulu nyeri saat menstruasi dianggap sebagai faktor keturunan, psikis dan lingkungan. Namun penelitian sekarang menyebutkan bahwa nyeri saat menstruasi terjadi karena pengaruh suatu zat kimia dalam tubuh yang beredar dalam darah yaitu prostaglandin. Prostaglandin ini berperan dalam mengatur berbagai proses dalam tubuh termasuk aktivitas usus, perubahan diameter pembuluh darah dan kontraksi uterus. Bila dalam keadaan tertentu, dimana kadar prostaglandin berlebihan maka kontraksi uterus akan bertambah. Hal ini menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (Etisa, 2001).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi (Potter dan Ferry, 2005). Terapi farmakologi yang sering dilakukan dengan memberikan obat-obatan non steroid anti

menurunkan konsentrasi prostaglandin di endometrium (Junizar, 2003). Sedangkan terapi non farmakologi antara lain distraksi (mendengarkan musik), stimulasi kulit (kompres hangat kering), anticipatory guidance (pemberian informasi) dan bio feedback (terapi tingkah laku). Terapi bio feedback dapat dilakukan dengan olah raga salah satunya adalah senam (Wardaningsih, 2004).

Wanita yang menggunakan penanganan *dismenorrhoea* dengan obat-obatan nonsteroid anti prostaglandin harus memperhatikan beberapa kontraindikasi antara lain ulkus peptikum, perdarahan lambung dan gagal ginjal (Alzubaidi, 2004). Untuk itu perlu diusahakan upaya penanganan lain yang aman sehingga tidak mengganggu aktifitas wanita sehari-hari.

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 (Anonim, 2006). Lebih lanjut Golup (1987) *cit* Alisa (2005) mengatakan bahwa olah raga dapat mengobati *dismenorrhoea*.

Steege (1993) *cit* Alisa (2005) membuktikan bahwa latihan aerobik dapat menurunkan depresi pada wanita yang mengalami *pre-menstruasi syndrome* (PMS). Golomb (1998) *cit* Alisa (2005) dalam penelitiannya mendapatkan bahwa olah raga secara teratur dapat mengurangi *dismenorrhoea* sedangkan Smith (1989) *cit* Alisa (2005) mengatakan bahwa wanita yang berolah raga justru memiliki

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 November 2007 di SMP N 2 Nanggulan Kulon Progo dengan menggunakan metode kuesioner dan diskusi pada 45 orang siswa, didapatkan data bahwa dari 45 siswa, terdapat 13 siswa (28,9 %) menyatakan tidak mengalami nyeri saat menstruasi, 29 siswa (64,4%) menyatakan nyeri saat menstruasi dan 3 siswa (6,7 %) belum mendapat menstruasi. Rata-rata nyeri menstruasi yang mereka alami muncul sejak mereka mendapat haid pertama. Intensitas nyeri pada masing-masing siswa berbeda antara ringan sampai berat, sedangkan cara penanggulangan nyeri yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah dengan minum jamu, diberi minyak kayu putih atau obat gosok serta ada yang dibiarkan saja, sedangkan penanggulangan dengan cara berolah raga belum pernah dilakukan.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut diatas, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian yang berfokus pada "Pengaruh Olahraga Senam Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi pada Siswi kelas IX di SMP N 2 Nanggulan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dapat dirumuskan adalah:
"Adakah pengaruh yang bermakna setelah dilakukannya senam terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada siswi kelas IX SMP Nanggulan 2 Kulon Progo?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh olah raga senam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada siswi kelas IX di SMP N 2 Nanggulan, Kulon Progo.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi senam pada siswi kelas IX di SMP Nanggulan 2, Kulon Progo.
- b. Diketahui tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan intervensi senam pada siswi kelas IX di SMP N Nanggulan 2, Kulon Progo.
- c. Diketahui perbedaan tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam.

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Keperawatan Maternitas

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dalam mengembangkan atau memodifikasi intervensi keperawatan dengan upaya penanggulangan nyeri pada klien saat menstruasi.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan tentang salah satu cara untuk menanggulangi ketika nyeri saat menstruasi.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran untuk melakukan

E. Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti belum ada yang meneliti tentang pengaruh senam terhadap tingkat nyeri pada saat menstruasi pada siswi kelas IX di SMP Nanggulan 2 Kulon Progo Yogyakarta. Akan tetapi, ada beberapa penelitian lain yang memiliki kesamaan variabel dari penelitian ini, antara lain :

1. Ahyar Wahyudi, 2003

Judul penelitian "Perbedaan Pengaruh Pemberian Kompres Terhadap Skala Nyeri Pada Klien Kontusio di RSUD Sleman". Jenis penelitian quasi eksperimen, pre-post test tanpa kelompok kontrol dengan jumlah responden 27 (13 responden untuk perlakuan kompres panas dan 14 responden untuk perlakuan kompres dingin). Hasil penelitian bahwa pemberian kompres baik panas maupun dingin sama-sama efektif untuk menurunkan sensasi nyeri klien yang mengalami kontusio.

2. Ami Kurniasih, 2004

Judul Penelitian "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Kering Terhadap Tingkat Nyeri Pada Saat Menstruasi Di Panti Asuhan Aisyiah Yogyakarta". Jenis Penelitian true experiment dengan perancangan pre – post test with control group, dengan jumlah responden 30 orang (15 sebagai kelompok kontrol, 15 lagi sebagai kelompok eksperimen). Hasil penelitian ada pengaruh pemberian kompres hangat kering terhadap tingkat nyeri saat menstruasi.

3. Dwi Agustina Sari, 2007

Judul Penelitian "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Mahasiswa Komunitas UMY". Jenis Penelitian

true experiment dengan perancangan pre-post test with control group, dengan jumlah responden 35 orang (17 sebagai kelompok kontrol, 18 lagi sebagai kelompok eksperimen). Hasil penelitian ada pengaruh terapi musik mozart terhadap tingkat nyeri saat menstruasi.

4. Dindziyat Aliza, 2005

Judul penelitian "Pengaruh Intensitas Senam Aerobik Terhadap Dismenore".

Jenis penelitian eksperimental yang bersifat prospective longitudinal study dengan responden yang mengalami dismenorea primer sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian ada pengaruh intensitas senam aerobik terhadap dismenore.

Secara umum ketiga penelitian diatas mempunyai perbedaan dengan penelitian antara lain variabel cara pengambilan sampel dan metode