

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Menstruasi adalah pendarahan vagina berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Greenspan et. al., 1998). Menstruasi ini merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita. Wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil, setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya (Bagian OBGIN FK-UNPAD, 1983). Menstruasi atau haid terjadi akibat dari perubahan siklik hormonal ovarium wanita. Menstruasi atau haid merupakan kejadian yang terjadi setiap bulan pada wanita, sehingga bukan sesuatu yang baru lagi bagi wanita dewasa pada umumnya. Menstruasi merupakan salah satu dari beberapa tahapan siklus endometrium yang bekerja melalui beberapa tahapan berikut ini : pertama, proliferasi dari endometrium uterus; kedua, perubahan sekretoris pada endometrium, dan ketiga, deskuamasi dari endometrium yang dikenal sebagai menstruasi (Guyton et. al., 1997).

Menstruasi bukan saja terjadi perubahan pada siklus hormonal dalam diri wanita yang mengalami, tetapi juga akan terjadi gejala-gejala ekstragenital yang menyertai fungsi menstruasi normal. Studi epidemiologi terakhir menunjukkan bahwa 5-10 % wanita kelompok usia reproduksi dari populasi yang diteliti, mengalami gejala-gejala sementara bersifat sedang sampai berat

bantuan medis, 20-40 % merasa kurang sehat selama fase luteal akhir serta awal fase menstruasi dan satu hari atau lebih pada pertengahan siklus (Greenspan et. al., 1998). Gejala-gejala yang mengikuti menstruasi sangat banyak dan kompleks, contoh gejala yang mengikuti ialah : gejala tingkah laku termasuk perasaan lelah, mudah teriritasi, cemas, depresi, emosi labil, insomnia, nafsu makan meningkat dan kesulitan bekerja efektif; gejala fisik dapat berupa kembung, nyeri payudara, edema pergelangan kaki & nyeri kepala dan sebagainya (Greenspan et. al., 1998). Diperkirakan akan terjadi gangguan terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita dewasa saat menstruasi.

Jaman sekarang ini semakin banyak wanita beraktivitas di luar rumah. Kondisi ini berhubungan erat dengan makin banyaknya stres yang menyerang wanita. Stres ini berasal dari internal maupun eksternal diri wanita tersebut. Stres merupakan predisposisi pada timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi stres tersebut.

Siklus menstruasi dalam hal ini memegang peranan yang cukup penting, sebab siklus menstruasi terjadi rutin setiap bulan pada wanita usia subur. Siklus menstruasi menimbulkan pengaruh yang nyata pada kebanyakan wanita, baik secara fisik maupun emosional ataupun kedua-duanya (Malleon, 1987). Salah satu gangguan yang nyata menyertai menstruasi atau haid ialah nyeri haid (*dismenore*).

Penelitian Dr. Dalton menyatakan bahwa sekitar 70 % wanita

mengalami nyeri pada saat menstruasi dalam kehidupan mereka. Kondisi ini

memunculkan kesan bahwa nyeri yang menyertai siklus haid adalah suatu keharusan. Jadi, jika ada kelompok wanita yang benar-benar "abnormal" adalah kelompok 30 % yang beruntung tidak pernah menderita nyeri sama sekali (Kingston, 1995).

Berdasarkan melihat fenomena-fenomena tersebut di atas maka tampak nyata bahwa siklus menstruasi besar pengaruhnya. Secara umum, hal tersebut berpengaruh bagi lingkungan sosial wanita itu berada dan secara khusus bagi kehidupan wanita itu sendiri. Berdasarkan kondisi tersebut di atas, maka diperlukan adanya penelitian mengenai pengaruh menstruasi terhadap tingkat kebugaran jasmani wanita.

B. Kepentingan Penelitian

Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pengaruh tingkat kebugaran jasmani wanita selama menstruasi dan tidak menstruasi, sehingga gangguan yang menyertai menstruasi dapat diantisipasi dan dapat dilakukan pencegahannya.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap tingkat kebugaran jasmani wanita.