

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap bulan, wanita usia subur (12 - 49 tahun) yang tidak sedang hamil dan tidak menopause pada umumnya mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami banyak wanita adalah rasa nyeri yang hebat sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini biasa disebut dengan dismenore (*dysmenorrhoea*) atau nyeri pada saat menstruasi.

Hampir semua wanita mengalami dismenore dengan derajat yang berbeda. Sebanyak 50-75% wanita mengalami dismenore primer dan 10% yang mengalami dismenore sekunder (Siswadi, 2006). Menurut survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo, siswi yang mengalami dismenore ada 6,6% dari 30 siswi. Ada 33% siswi yang mengalami dismenore pada hari kedua menstruasi dan 30% siswi yang mengalami dismenore sebelum menstruasi. Dalam Jurnal Ilmu Keperawatan (JIK) (2008) yang berjudul “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sidrom Premenstruasi”, Nurlaela menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian pramenstruasi. Hal ini disebabkan karena responden dalam penelitian tersebut adalah kelompok wanita berusia 17-21 tahun yang melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi, lama dan intensitas dengan teratur. Maka menarik untuk dilakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Dismenore Pada Remaja Putri”. Peneliti ingin membuktikan bahwa ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan dismenore karena banyak remaja putri yang mengalami dismenore jarang melakukan olahraga.

Menurut Manuaba, (2001) dismenore disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor psikologis (stress). Ketika seseorang mengalami stress saat menstruasi, tubuh akan meningkatkan produksi hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin yang meningkat akan menimbulkan kontraksi otot polos miometrium dan kontriksi pembuluh darah uterus sehingga akan menyebabkan iskemik. Apabila iskemik berlangsung lama, sel endometrium akan kekurangan oksigen (hipoksia) sehingga akan menimbulkan nyeri saat menstruasi (dismenore).

Dismenore dengan intensitas berat akan menimbulkan berbagai dampak seperti mual, muntah, nyeri pada daerah pinggang, pusing kepala dan diare. Dampak tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara seperti mengompres dengan air hangat, istirahat, menghindari kafein, memijat pada daerah punggung, mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri dan berolahraga. Dari berbagai cara tersebut cara yang paling mudah, tidak menimbulkan efek samping dan sering dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh antara lain dapat meningkatkan metabolisme tubuh, menurunkan resiko kanker, mengencangkan dan merilekskan bagian tubuh yang tegang, mengurangi stres, untuk pertumbuhan tulang dan meningkatkan sistem kardiorespirasi. Olahraga yang dapat dilakukan adalah olahraga isotonik (aerobik), karena olahraga ini mudah dilakukan dan dapat memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Pada saat olahraga, tubuh juga akan merangsang otak untuk mengirimkan impuls ke hipotalamus melalui HPA axis sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin terutama β -endorfin.

β -endorfin merupakan opiat endogen di kelenjar hipofisis dan berperan sebagai neurotransmitter yang aktif dan mempunyai efek analgesik sebanyak 18-30 kali daripada morphin. β -endorfin secara langsung mengikat reseptor sistem syaraf pusat untuk mengatur endogen persepsi sakit yang ada di otak. β -endorfin juga berpengaruh pada beberapa fungsi hipotalamik seperti regulasi suhu tubuh, sistem kardiovaskular dan respirasi. Pengaruh pada fungsi ekstrapituitari seperti persepsi nyeri, mood dan aktivitas gerak, asupan makanan dan cairan, serta kebiasaan seksual (Nurlaela, 2008).

Olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu selama 15-60 menit, sehingga dapat memperoleh banyak manfaat salah satunya adalah dapat memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh terutama pada bagian tubuh yang mengalami hipoksia. Dengan terpenuhinya kebutuhan oksigen dalam tubuh, maka tidak akan mengalami nyeri pada saat menstruasi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan dismenore pada remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan dismenore pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi aktivitas olahraga remaja.
- 2) Mengidentifikasi derajat dismenore pada remaja.
- 3) Menganalisis hubungan antara aktivitas olahraga dan dismenore pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Dapat digunakan untuk menambah informasi dan memperkuat ilmu keperawatan maternitas tentang cara mengatasi dismenore.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

- 1) Dapat digunakan untuk memberikan intervensi keperawatan atau pendidikan kesehatan pada remaja yang mengalami dismenore.
- 2) Dapat digunakan sebagai pilihan intervensi dismenore bagi responden.
- 3) Dapat memberikan penyuluhan kesehatan kepada siswi SMP Negeri 1 Sedati Sidoarjo sehingga dapat termotivasi untuk mengurangi dismenore dengan berolahraga.
- 4) Dapat digunakan sebagai acuan atau pedoman bagi penelitian selanjutnya.