

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dimana pada masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (dalam Bahasa Inggris: *adolescence*). Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik secara bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (Tarwoto *et al.*, 2010). Adapun perubahan yang paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Dan salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah sebuah perubahan-perubahan yang kompleks dan harmonis yang dipengaruhi oleh hormon-hormon tertentu. Dimana hormon-hormon ini diatur oleh otak, alat-alat kandungan, kelenjar tiroid, dan beberapa kelenjar lainnya (Yahya, 2011). Meskipun begitu, pada kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah *dysmenorrhea*.

Dysmenorrhea adalah nyeri haid yang merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi ritmik myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulas dan nyeri yang

ringan sampai yang berat pada perut bagian bawah, bokong dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha.

Adapun angka kejadian pasti *dysmenorrhea* di Indonesia belum ada. Di Amerika Serikat, *dysmenorrhea* dialami oleh 30-50 % pada wanita usia reproduksi. Dimana sekitar 10-15 % diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Sedangkan di Swedia ditemukan angka kejadian *dysmenorrhea* pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42 % (Baziad, 2008).

Gejala yang dirasakan berupa rasa nyeri di perut bagian bawah, kadang disertai sakit kepala, diare, mulas, mual dan muntah sebelum atau selama menstruasi. Bahkan, nyeri ini juga akan menjalar ke paha dan pinggang. Intensitasnya dapat berbeda-beda pada setiap wanita dan biasanya tidak akan mengganggu dalam aktivitas sehari-hari (Yahya, 2011). Adapun salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dysmenorrhea* adalah dengan melakukan latihan senam aerobik *low impact*.

Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (Widianti & Proverawati, 2010).

Aerobik adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan (Brick, 2001). Menurut Sudiby (2001), senam aerobik *low impact* yaitu latihan senam yang gerakannya menggunakan seluruh otot, terutama otot-otot besar, sehingga memacu kerja jantung paru, dan gerakan-

gerakan badan secara berkesinambungan pada bagian-bagian badan bentuk gerakan-gerakan dengan satu atau dua kaki tetap menempel pada lantai serta diiringi musik. Menurut *American College of Sport Medicine (ACSM)* intensitas latihan aerobik harus mencapai *target zone* sebesar 60-90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate (MHR)*. Berdasarkan MHR yang dicapai, intensitas latihan aerobik dapat dibagi menjadi: ringan (35-59% MHR), sedang (60-79% MHR), dan tinggi (80-89% MHR). Peningkatan intensitas latihan dapat dilakukan melalui penambahan beban latihan, yaitu dengan gerakan meloncat-loncat, atau dengan mempercepat frekuensi gerak (Pollock & Wilmore, 1990). Adapun menurut Brick (2001) cara termudah untuk menentukan denyut jantung maksimal adalah mengurangi umur (dalam tahun) dari 220.

Dalam hal ini, terapi penurunan *dysmenorrhea* yang berupa latihan aerobik *low impact* ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*. Dimana olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -*endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar β -*endorphin*. Ketika seseorang melakukan olahraga atau senam, maka β -*endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan β -*endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan

pernafasan (Suparto, 2011). Sehingga senam aerobik *low impact* akan efektif dalam mengurangi masalah *dysmenorrhea*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswi Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah: “Mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer pada mahasiswi Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.”

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang terapi lain untuk mengurangi *dysmenorrhea* dengan senam aerobik *low impact*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman dalam mengembangkan potensi terutama pada bidang Fisioterapi.

b. Bagi peneliti

Diharapkan ada kelanjutan penelitian yang berkaitan dengan *dysmenorrhea* menggunakan metode lain selain menggunakan senam aerobik *low impact*.

c. Bagi Perempuan *Dysmenorrhea*

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan manajemen nyeri bagi perempuan yang mengalami *dysmenorrhea*.