I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada wanita, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause (Hanafiah, 2006).

Olahraga diyakini mampu meminimalkan keluhan dismenore dengan beberapa cara yaitu dengan menekan produksi prostaglandin, memberikan respon dan adaptasi terhadap regulasi hormon, membuat tubuh memproduksi endorfin, reaksi kimia yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami pada pelvis, tercapainya rasio estron-estradiol yang bisa menurunkan proliferasi endometrium, dan melancarkan peredaran darah dalam uterus, menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko serangan jantung, membakar kalori, pencegah penuaan,membantu mengencangkan otot (Winarko, 2010).

Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15 % diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita sebagai contoh siswi atau mahasiswi yang mengalami dismenore primer mereka tidak dapat melakukan kegiatan olah raga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat. Penurunan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat aktifitas kerja mereka jadi terganggu sehingga mereka tidak dapat melakukan tugas mereka dengan maksimal. Masalah ini biasanya tidak terdiagnosa dan tidak diberikan perawatan. Adanya pendapat bahwa dengan melakukan dismenore ringan namun rutin seperti *olahraga* pada saat sebelum dan selama menstruasi, dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri menstruasi tersebut dapat teratasi (Taber, 1994).

SMA Negeri 2 adalah salah satu SMA di Bandar Lampung yang memiliki program olahraga bervariasi dan ada pada setiap angkatan yang dilakukan seminggu sekali. SMA Negeri 2 juga memiliki kegiatan eksrakulikuler berupa olahraga yang beraneka ragam, beberapa diantaranya *softball*, *aerobic*, renang, basket dan tenis. Peneliti melakukan survey awal pada 15 siswi dan ditemukan 9 siswi yang rutin berolahraga yang semuanya tidak mengalami dismenore, sementara 6 orang siswi yang tidak rutin berolahraga mengalami dismenore saat menstruasi.

Prevalensi dismenore masih tinggi di dunia dan di Indonesia, namun belum banyak yang meneliti tentang dismenore di Indonesia, khususnya di Lampung, terutama pada kalangan remaja usia 15-17 tahun. Penelitian dilakukan pada siswi SMA karena diharapkan seluruh siswi SMA sudah mengalami menstruasi, apabila penelitian dilakukan pada siswi SMP dikhawatirkan ada siswi yang belum menstruasi karena sedang berada dalam masa awal pubertas dimana menarch masing-masing individu berbeda-beda dan dipengaruhi karakteristik masing-masing individu. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Bandar Lampung karena selain untuk memudahkan peneliti mendapatkan akses untuk melakukan penelitian, di SMA Negeri 2 Bandar Lampung juga rutin dilakukan olahraga seminggu sekali dan banyak terdapat banyak kegiatan ekstrakulikuler olahraga yang dapat di ikuti oleh siswi di SMA tersebut contohnya renang, aerobik, basket, tenis, softball dan olahraga lainnya.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Dismenore merupakan keluhan nyeri pada saat menstruasi, yang prevalensinya tinggi, terutama pada remaja dan dapat mengganggu aktifitas sehari hari. Olahraga diyakini mampu menekan produksi prostaglandin dan membuat tubuh menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami pada pelvis sehingga keluhan dismenore dapat diminimalisir. Penelitian tentang dismenore di Lampung masih sangat jarang terutama pada remaja, karena alasan tersebut peneliti merasa perlu untuk meneliti hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan dismenore pada remaja.

C. Tujuan Penilitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan dismenore pada siswi SMA Negeri 2 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui distribusi kebiasaan olahraga pada siswi SMA NEGERI 2 Bandar Lampung.
   b. Mengetahui distribusi keluhan dismenore pada siswi SMA NEGERI 2 Bandar Lampung
   c. Menganalisis hubungan kebiasaan plahraga dengan keluhan dismenore

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi:

1. Penulis

   Untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana dan menambah wawasan mengenai hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan dismenore pada siswi SMA Begeri 2 Bandar Lampung

2. Masyarakat

   Dapat memberikan informasi tentang dismenore dan pengaruh kebiasaan olahraga terhadap timbulnya keluhan dismenorea, jika ada pengaruh yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan keluhan dismenore maka sebagai masukan agar masyarakat dapat olahraga secara teratur.

3. Instansi Terkait

   Informasi yang terdapat dalam penilitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi instansi-instansi terkait,khususnya Bagian Obstetri dan Ginekologi dan Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung mengenai gambaran kejadian dismenorea

4. Peniliti selanjutnya

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang perbedaan keluhan dismenorea pada wanita yang memiliki kebiasaan olahraga dan yang tidak memiliki kebiasaan olahraga di kalangan masyarakat pada umumnya dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada khususnya.

E. Kerangka Pemikiran

1. Kerangka Teori

Dismenore berasal dari bahasa Yunani, *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* berarti bulan, dan *rrhea* berarti aliran (Shanty, 2005). Berdasarkan ada-tidaknya kelainan ginekologis, dismenorea dibagi menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer (esensial, intrinsik, idiopatik), adalah dismenore yang terjadi tanpa disertai adanya kelainan ginekologis. Dismenorea sekunder (*ekstrinsik*, *aquaired*), yaitu dismenorea yang berkaitan dengan kelainan ginekologis, baik kelainan anatomi maupun proses patologis pada pelvis (Oktaparasta, 2003).

Beberapa faktor diduga berperan dalam timbulnya dismenore primer yaitu: produksi prostagladin yang dapat memicu kontraksi miometrium, faktor hormonal, faktor neurologis, kadar vasopresin dan leukotrien yang tinggi, faktor alergi dan faktor psikis (Pickless, 1999). Faktor yang berperan dalam timbulnya dismenore sekunder adalah kondisi patologi pelvik (Jeffcoate, 2002).

Olahraga diyakini mampu meminimalkan kelubhan dismenore dengan beberapa cara yaitu olahraga dapat mengurangi stress dengan menekan produksi prostaglandin, memberikan respon dan adaptasi terhadap regulasi hormon, membuat tubuh memproduksi endorfin, reaksi kimia yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami pada pelvis, tercapainya rasio estron-estradiol yang bisa menurunkan proliferasi endometrium, dan melancarkan peredaran darah dalam uterus, menurunkan tekanan darah, menurunkan resiko serangan jantung, membakar kalori, pencegah penuaan,membantu mengencangkan otot. Selain itu, karena olahraga dapat mengeluarkan keringat, penimbunan cairan dalam tubuh pun bisa berkurang. Dan efek setelah melakukan olahraga yang bisa meredakan kecemasan, perubahan perasaan bahkan stres. Dengan mekanisme tersebutlah, olahraga dianggap bisa meredakan nyeri menstruasi (winarko, 2010).

Faktor predisposisi

- Pubertas dini
- Riwayat keluarga
- Menstruasi tidak teratur
- Obesitas
- Cemas
- ***Kebiasaan olahraga***
- Alkohol
- Rokok
- Nullipara
- Riwayat kekerasan seksual
- Penggunaan tampoen
- Infeksi jamur
- Infeksi kandung kemih
- Postur tubuh yang tidak baik
- Riwayat kekerasan fisik
- Pemakaian IUD

(Purba, 2003)

→

Faktor – Faktor yang menyebabkan Dismenore

- Kejiwaan
- Konstitusi
- ***Endokrin***
- Neurologi
- Alergi
- Obstruksi kanalis servikalis

(Tomasulo, 2006)

→

Jenis Dismenore Berdasarkan kelainan Ginekologi

- ***Primer***
- Sekunder

(Rudiyanto, 2002)

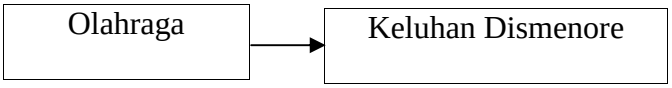
- **Berdasarkan Ambang Rasa Sakitnya**

(menurut Aderson dan Milson, 1990)

- Derajat 0
- Derajat 1
- Derajat 2
- Derajat 3

Gambar 1. Kerangka Teori

2. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Didalam penelitian peneliti hanya meneliti salah satu faktor predisposisi yaitu olahraga dan tidak meneliti penyebab langsung dismenore. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan peneliti dan waktu yang tersedia untuk melakukan penelitian.

F. Hipotesis

Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan keluhan dismenore.