

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Wanita merupakan salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang istimewa. Kenapa dikatakan istimewa karena selain jumlah populasinya yang lebih dari 50%, wanita juga memiliki aktifitas, problem, dan peran yang sangat kompleks, serta anatomis dan fisiologis. Dimana berkaitan erat terhadap kesehatan wanita, seperti kebutuhan khusus pada kesehatan wanita berhubungan dengan fungsi biologisnya (fisiologi), serta peranya dalam masyarakat dan partisipasi dalam pekerjaanya. Dan anatomi wanita yang sangat berkaitan dengan fungsi reproduksi. Oleh karena itu wanita perlu mendapatkan perhatian ekstra dari setiap kalangan salah satunya keluarga.

Maka pada tahun 1975 ditetapkanlah sebagai tahun internasional wanita (International woman's Years), dimana dijadikan awal perhatian dunia internasional terhadap kesehatan dan kesejahteraan wanita. Selain itu juga dalam undang – undang disebutkan kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Semakin meningkatnya atau bertambahnya usia seorang wanita, maka semakin juga kepedulian serta perhatian dunia terhadap kesehatan tentang

wanita. terutama pada problem - problem kesehatan yang sering dialami oleh wanita.

Semakin bertambahnya usia wanita berarti terjadi pula perubahan pada wanita, perubahan – perubahan itu dimulai sejak memasuki usia remaja dimana dikenal sebagai masa pubertas yang dilanjutkan dengan usia pertengahan, yaitu usia dimana reproduktifnya seorang wanita, dan usia non produktif, yaitu usia lanjut.

Setiap wanita akan melewati masa – masa itu, dimana memiliki perubahan – perubahan yang dimulai dari perubahan fisik sampai psikologis. Seorang wanita di usia reproduksi mempunyai kodrat dimana seorang wanita harus mengalami menstruasi. Salah satu problem kesehatan wanita adalah masalah siklus hormon yaitu menstruasi, atau yang akrab dikenal dengan *datang bulan*. Kapan seorang wanita mendapatkan menstruasi untuk pertama kalinya? Menstruasi yang pertama dialami seorang anak perempuan pada saat mulai menginjak masa pubertas. Waktu ini bisa bervariasi dan sebetulnya angka ini berbeda dari satu ahli ke ahli yang lain. Ada yang mengambil batas termuda 12 tahun tetapi ada juga yang mengambil batas termuda 11 tahun. Untuk usia tertua bagi timbulnya haid pertama ini, ada yang mengambil 14 tahun, tetapi ada juga yang mengambil batas 16 tahun, rata – rata haid dimulai pada usia 12,8 tahun. Haid pertama ini dalam dunia kedokteran disebut juga menarke. Umumnya terjadi 2 tahun setelah dimulainya pertumbuhan payudara dan perkembangan pubertas lainnya. Bersamaan datangnya menstruasi yang

pertama ini juga terjadi perubahan lain baik psikologi maupun perubahan fisik. Pada perubahan fisik terjadi pembesaran payudara, tumbuhnya rambut kemaluan, kadang – kadang disertai dengan timbulnya jerawat , dan beberapa perubahan lain seperti putri terlihat lebih tinggi, berat badannyapun terlihat cepat meningkat.¹

Kemudian pertumbuhan ini berangsur – angsur menurun dan berhenti di awal masa dewasa. Juga terjadi penimbunan lemak di sekitar panggul, payudara dan anggota gerak. Kesemua proses ini disebabkan oleh hormon, baik hormone pituitaria, hormone dari indung telur dan hormon – hormone lainnya. Dalam siklus menstruasi ada tahapan perubahan yang dibagi dalam tiga masa yaitu **masa menstruasi**, selama masa ini terjadi pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) disertai pengeluaran darah melalui liang kemaluan. Waktu ini berkisar dari dua sampai delapan hari. Pada akhir masa ini, sebagian besar selaput lendir rahim telah hilang. **Masa proliferasi (pertumbuhan)**, selama masa ini terjadi pertumbuhan selaput lender rahim sehingga mencapai tebal semula. Masa ini berlangsung sampai 14 hari sebelum masa menstruasi berikutnya. Pada akhir masa ini terjadi pelepasan sel telur yang telah matang dari indung telur. **Masa sekresi**, di bawah pengaruh hormon progesterone dari corpus luteum maka kelenjar yang terdapat didalam selaput lender rahim berkembang, tumbuh berkelok – kelok dan mulai

¹ Adrianto, Petrus. 2000. *Kesehatan Wanita / haid*, Arcan Jakarta

mengeluarkan getahnya. Juga terjadi perubahan pada sel – sel selaput lender rahim, sehingga siap menerima janin. Masa ini berlangsung sampai 14 hari.²

Apakah yang terjadi selama haid dan bagaimana proses terjadinya menstruasi? Ada banyak bagian tubuh yang berpengaruh dalam proses menstruasi, baik secara langsung ataupun tak langsung seperti otak, kelenjar – kelenjar buntu yaitu kelenjar pituitaria, kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal dan sebagainya. Atas pengaruh ini terjadilah perubahan siklus pada alat kelamin yang dimulai pada waktu pubertas.

Juga hal ini berarti bahwa selaput lender rahim dipersiapkan secara siklus untuk menerima janin. Didunia luar dan pikiran berpengaruh atas hipotalamus (bagian dari otak). Hipotalamus mengeluarkan beberapa hormon yang akan mempengaruhi kelenjar pituitaria. Hormone tersebut adalah :

1. FSH–RF (Follicle stimulating hormon-releasing factor) yang merangsang kelenjar pituitaria mengeluarkan FSH.
2. LH–RH (Luteinizing hormone-releasing factor) yang perangsangannya atas kelenjar pituitaria menyebabkan pengeluaran LH.
3. Somatotropin releasing factor yang menyebabkan pengeluaran somatotropin dari kelenjar pituitaria.

² <http://www.blogdokter.net/2007/03/09/dismenore-nyeri-haid>

4. TSH–RF (thyroid stimulating hormone releasing factor) yang merangsang kelenjar pituitaria untuk mengeluarkan TSH.
5. ACTH–RF (adrenocorticotrophic hormone-releasing factor) yang menyebabkan pengeluaran ACTH.
6. PIF (prolactin inhibitory factor) yang menghambat pengeluaran prolaktin.

Dari keenam hormon ini hanya FSH–RF dan LH–RF lah yang berperan sangat penting dalam siklus menstruasi. Pada awal siklus menstruasi, pengeluaran FSH menyebabkan folikel primer (sel telur yang belum matang) di dalam ovarium (indung telur) berkembang. Biasanya hanya satu sel telur yang berkembang untuk satu siklus. Dari perkembangan sel telur ini dihasilkan hormone estrogen.

Melalui mekanisme umpan balik, estrogen menekan produksi FSH–RF yang dihasilkan hipotalamus.

Kemudian dimulailah peranan LH, untuk merangsang sel – sel bekas tempat sel telur yang telah dikeluarkan (ovulasi) berkembang membentuk korpus luteum yang akan mengeluarkan hormon progesterone. Di bawah pengaruh progesteron, maka selaput lender rahim yang dinamai juga endometrium, berkembang. Dari yang tadinya hanya berupa sisa – sisa selaput lender, setelah sebagian besar dikeluarkan pada waktu menstruasi, menjadi selaput lender yang utuh. Kemudian oleh pengaruh hormon progesteron maka selaput lendir rahim siap menerima sel telur yang telah dibuahi. Berkelok – kelok dan mengeluarkan sekretnya. Bila tak ada pembuahan maka selaput

lender ini akan dilepaskan dan timbullah perdarahan karena terbukanya pembuluh darah di dinding rahim. Pada saat mulai dikeluarkan, darah ini tidak berbeda dari darah lainnya, tidak lebih kotor. Sehingga istilah datang kotoran kadang – kadang menimbulkan salah tafsiran seolah – olah jika tidak datang menstruasi maka akan tertimbunlah kotoran dalam tubuh wanita tersebut. Memang dalam perjalanan keluar dari rahim menuju dunia luar, darah beserta lapisan selaput lendir rahim akan diserbu oleh kuman – kuman, sebab ia merupakan media yang baik bagi kuman. Mungkin dari sinilah asalnya nama darah kotor.

Pada indung telurpun terjadi perubahan – perubahan siklus ; sel telur menjadi matang dan dilepaskan pada pertengahan siklus. Saat ini dinamai ovulasi. Kadang – kadang pelepasan sel telur ini disertai sedikit perdarahan yang merangsang selaput pembungkus alat – alat di dalam rongga panggul dan menimbulkan rasa nyeri. Kadang – kadang diikuti sedikit perdarahan yang keluar dari kemaluan hal ini bukanlah menstruasi.

Sisa sel di bekas tempat sel telur yang dikeluarkan menjadi korpus rubrum yang berwarna merah karena perdarahan. Dan di bawah pengaruh LH berkembang menjadi korpus luteum yang berwarna kuning. Korpus luteum inilah yang menghasilkan progesterone. Bila tidak ada pembuahan maka korpus ini mulai berdegenerasi, kadar estrogen dan progesteron menurun dan timbullah perdarahan. Bila ada pembuahan maka ia akan terus berkembang sampai nantinya fungsi ini diambil alih oleh plasenta. Perubahan siklus juga

terjadi pada payudara. Hormone estrogen dan hormone progesterone mempengaruhi ketegangan payudara. Menjelang menstruasi, ia bisa terasa membengkak, tegang dan nyeri bila disentuh. Seiring dengan datangnya menstruasi ini bisa terjadi perubahan kesukaan atau juga sifat dan tingkah laku, entah menjadi lebih pemarah, lebih gampang tersinggung dan sebagainya.

Selain proses yang begitu rumit, juga ditemukan berbagai masalah pada saat siklus menstruasi berlangsung. Salah satunya Dismenore atau nyeri menstruasi, dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenore sendiri dibedakan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dinamakan dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya, biasanya dismenore primer timbul pada remaja, yaitu sekitar 2 – 3 tahun setelah menstruasi pertama sedangkan dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan dan pada dismenore sekunder lebih jarang ditemukan dan terjadi pada 25% wanita yang mengalami dismenore. Seringkali mulai timbul pada usia 20 tahun dan penyebab dismenore sekunder yaitu endometriosis, peradangan tuba falopii, perlengketan abnormal antara organ didalam perut, dan pemakaian IUD.

Faktor lainnya yang bisa memperburuk dismenore adalah rahim yang menghadap ke belakang (retroversi), kurang olahraga, stress psikis atau stress sosial. Gejala dan tandanya yaitu Biasanya Nyeri yang dirasakan pada perut

bagian bawah, yang bisa menjalar sampai ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan berupa kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah.

Kini dengan berbagai macam kesibukan serta aktifitas wanita yang serba padat, maka berkembang juga pelayanan kesehatan yang peduli akan kesehatan wanita. Salah satunya masalah siklus menstruasi yaitu dismenore, untuk mengurangi rasa nyeri biasanya diberikan obat – obatan untuk pengurangan nyeri, selain itu ada bentuk pelayanan kesehatan yaitu fisioterapi. Sebagai fisioterapis yang profesional di bidang kesehatan, maka fisioterapi sangat berperan di dalam pengembalian fungsi pada otot lower abdominalis, lumbosakral, dan tungkai. Dimana pengertian Fisioterapi itu sendiri adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi, dan komunikasi (kepresmen pasal 1 ayat 2, tahun 2001).

Penatalaksanaan fisioterapi memberikan metode pelatihan untuk penurunan nyeri. Banyak teknik dan metode yang dapat digunakan untuk

penurunan nyeri pada saat menstruasi, salah satunya dengan olahraga. Hubungan olahraga dengan fisioterapi adalah memahami serta pengetahuan tentang stabilitas sendi, elastisitas sendi, dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi. Dan sekaligus dapat digunakan untuk membuat program pencegahan cedera pada saat olahraga.

Tujuan fisioterapi olahraga adalah meningkatkan gerak dan fungsi maksimal untuk melakukan aktifitas olahraga tanpa cedera. Sedikit kita ketahui tentang olahraga, olahraga menurut kamus lengkap bahasa Indonesia penerbit Gramedia Press, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat dimana aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Menurut Cholik Mutohir olahraga adalah sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi. Olahraga dapat dilakukan setiap hari dengan waktu cukup 30 menit sehari, olahraga yang regular dan dilakukan lebih sering akan lebih baik dari pada olahraga 3 jam namun 2 minggu sekali atau lebih. Selain itu manfaatnya yang lain adalah meningkatkan stamina, mengurangi resiko kanker payudara, mengurangi nyeri radang sendi, mengendalikan kolesterol, membakar lemak, mempercepat metabolisme, menghilangkan gejala pre-menstruasi, meningkatkan energi, memperbaiki kebugaran kardiovaskuler,

mencegah endometriosis, mengurangi stress, meningkatkan produktifitas, melancarkan peredaran darah. Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, meniscus/discus, kapsuloligamenter, dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin. Semakin mobile suatu persendian mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut.³

Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cidera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh : konfigurasi tulang pembentukan, keadaan kapsuloligamenter, keadaan otot penggerak, dan tekanan intra artikuler, keadaan diskus/meniscus dan derajat kebebasan gerak, serta pengaruh gravitasi (Smith, dkk, 1996). Salah satu metode olahraga yang dipakai dan cukup menarik bagi penulis untuk dijadikan intervensi fisioterapi adalah dengan olahraga jogging continue dan senam aquarobik. Istilah “jogging” sering digunakan dalam sastra inggris dan Amerika untuk menggambarkan gerakan cepat pendek, baik disengaja atau tidak disengaja. Jogging merupakan salah satu olahraga yang mudah dalam melakukannya, dengan melakukan jogging secara teratur memberikan manfaat bagus buat kondisi fisik dan kesehatan lainnya. Jogging juga memberikan manfaat kesenangan secara fisik dan mental. Untuk melakukan

³ <http://hidupsehat.blogspot.com/2009/05/definisi-olahraga.html>

jogging bisa dengan seminggu dua kali sudah cukup bagi kesehatan. Selain untuk meningkatkan kondisi dan daya tahan tubuh jogging juga memberikan beberapa keuntungan, salah satunya membuat jantung kuat dimana semakin memperlancar peredaran darah dan pernafasan, mempercepat sistem pencernaan dan membantu anda menyingkirkan masalah pencernaan, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas jogging, jogging juga membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan, jogging juga mengencangkan otot – otot kaki, paha, perut, punggung, serta membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Senam aquarobik merupakan suatu bentuk senam aerobic yang dikreasikan dengan memanfaatkan fungsi rekreasi saat berolahraga. Juga merupakan salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang.

Adapun manfaat senam aquarobik yaitu untuk relaksasi otot, mengurangi rasa/sensitivitas nyeri, mengurangi resiko spasme otot, mempermudah gerakan sendi, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot terutama pada kasus – kasus kelemahan otot, meningkatkan sirkulasi perifer. Dimana penulis berharap dengan metode olahraga jogging continue dan senam aquarobik dapat memberikan pengaruh terhadap menurunkan nyeri menstruasi. Karena dengan latihan dapat mereduksi hormon prostaglandine sehingga dapat mempengaruhi waktu yang sesuai. Karena perubahan transmitter pusat untuk pelepasan endorphine. Tetapi dengan tehknik dan olahraga merupakan kegiatan fisik yang menggunakan semua anggota gerak

dan otot, selain untuk kebugaran bagi para remaja juga untuk menuangkan dalam bentuk hobby dan rekreasi.

Dengan berkurangnya nyeri haid, wanita/remaja putri akan merasa lebih nyaman dan bisa melakukan aktifitas dengan tidak terganggu akibat nyeri yang datang tiap bulannya. Dengan berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik dan ingin membahas serta ingin melakukan penelitian tentang kasus ini yaitu kasus dismenore. Oleh karena itu saya memaparkan dalam bentuk judul “PENGARUH PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN JOGING CONTINUE DAN SENAM AQUAROBİK TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Banyak masalah yang ditemukan dalam kondisi nyeri menstruasi dan masalah – masalah yang umum penulis temukan seputar keluhan menstruasi.

Keluhan, tanda dan gejala yang kemukakan pasien dan yang ditemukan fisioterapi seringkali sama dengan kondisi seperti Endometriosis. Sehingga mengakibatkan fisioterapi salah dalam penegakkan diagnosa dan dalam pemberian terapi.

Pada kondisi nyeri menstruasi umumnya pasien datang dengan keluhan nyeri dibagian perut bawah saat menstruasi, biasanya dirasakan pada saat sebelum atau selama menstruasi berlangsung. Nyeri yang dirasakan bisa menjalar sampai ke punggung bagian bawah dan tungkai. Biasanya dirasakan

seperti kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada.

Wanita/remaja putri yang mengalami dismenore biasanya akan terbatas dalam melakukan aktifitasnya dikarenakan nyeri menstruasi sehingga tidak merasa nyaman saat beraktifitas.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut banyak yang bisa dilakukan seperti tindakan medis dan metode terapi yang dapat diberikan termasuk penanganan fisioterapi. Banyak modalitas fisioterapi yang dapat diberikan untuk penanganan nyeri menstruasi baik itu dengan modalitas elektroterapi maupun secara manual exercise atau terapi latihan. Dengan modalitas fisioterapi serta pengembangan metode fisioterapi dapat memberikan pengaruh terhadap pengurangan nyeri salah satunya dengan olah raga senam aquarobik dan jogging continue sebagai modalitasnya.

Berdasarkan uraian masalah yang dipaparkan diatas sehingga penulis juga ingin mengetahui pengaruh pemberian intervensi latihan jogging continue dan senam aquarobik untuk penurunan nyeri bagian bawah untuk kasus nyeri menstruasi.

C. PEMBATASAN MASALAH

Disini penulis lebih memfokuskan nyeri menstruasi pada kasus Dismenore atau nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kram rahim saat menjelang menstruasi dengan metode terapi yaitu *olahraga jogging continue*

dan senam aquarobik. Dikarenakan keterbatasan waktu, maka penulis hanya membatasi penelitian yang akan dilaksanakan pada masalah, PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN JOGING CONTINUE DAN SENAM AQUAROBİK TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. “Apakah ada pengaruh pemberian latihan jogging continue dan senam aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi?”
2. “Apakah ada pengaruh pemberian latihan jogging continue terhadap penurunan nyeri menstruasi?”
3. “Apakah ada pengaruh pemberian senam aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi?”

E. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan jogging continue dan senam Aquarobik terhadap penurunan nyeri menstruasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan jogging continue terhadap pengurangan nyeri menstruasi.
- b. Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan senam aquarobik terhadap pengurangan nyeri menstruasi.

F. MANFAAT PENULISAN

1. Bagi Masyarakat

- a. Melalui penelitian ini peneliti berharap dalam praktek di lapangan kita dapat memberikan solusi bagi para wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi untuk melakukan latihan senam aquarobik dan jogging continue terhadap penurunan nyeri atau dismenore.
- b. Masyarakat umumnya dan khususnya untuk wanita dapat menambah kepeduliannya terhadap kesehatan pribadi mereka.

2. Bagi Institusi pelayanan kesehatan

Memberikan informasi dan bukti empiris teori tentang masalah yang terkait dengan menstruasi terutama mengenai nyeri menstruasi atau dismenore, sehingga dapat memberikan pelayanan yang didasarkan oleh bukti empiric dan hasil penelitian yang dilakukan.

3. Bagi Penulis

- a. Membuktikan apakah ada beda pengaruh pemberian latihan jogging dan senam aquarobik terhadap pengurangan nyeri menstruasi.
- b. Melalui penelitian ini penulis dapat menambah pengetahuan dan wawasan dari manfaat latihan jogging dan senam aquarobik terhadap pengurangan nyeri menstruasi.