

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan merupakan hal yang sangat penting bagi seorang wanita, oleh karena itu wanita akan melakukan berbagai macam upaya agar terlihat lebih cantik. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang penampilan adalah dengan melakukan senam aerobik. Aerobik, baik yang *low impact* (aerobik benturan ringan) maupun *high impact* (benturan keras) sama-sama banyak peminatnya. Aerobik *low impact* sangat baik bagi pemula, mereka yang memiliki berat badan berlebih, dan wanita hamil. Gerakan-gerakannya tidak sekuat aerobik *high impact*. Setiap gerakannya, seperti menendang, jalan di tempat, salah satu kaki selalu berada di lantai. Sedangkan *high impact* banyak menggunakan gerakan jogging, lari, dan lompat.

Latihan aerobik memberi banyak manfaat untuk kesehatan jasmani, antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan, membakar kalori, dan lain-lain. Selain itu senam aerobik juga mempengaruhi hormon-hormon kewanitaan seperti *folikel stimulating hormon* (FSH), *luteinizing hormon* (LH), *progesteron* dan juga *estrogen*. Oleh karenanya maka senam aerobik juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan juga gejala *premenstrual syndrome* (PMS) (Sherwood, 2001).

Menstruasi merupakan pengeluaran darah dan jaringan mukosa secara fisiologis melalui *vagina* dari *uterus* yang tidak hamil (Dorland, 2002). Jarak siklus menstruasi berkisar antara 15 sampai 45 hari, dengan rata-rata 28 hari. Lama menstruasi berbeda-beda pada setiap wanita, berkisar antara 2 sampai 8 hari, dengan rata-rata 4 sampai 6 hari (Price & Wilson, 2006). Tidak terdapat bukti adanya siklus menstruasi yang sempurna. Diantara wanita dewasa normal, sepertiga dari seluruh siklus menstruasi mereka lamanya lebih dari 2 hari dari rerata lama semua siklus. Diperkirakan interval rata-rata adalah 28,4 hari, namun ditemukan bahwa rerata pada gadis yang baru mengalami pubertas ternyata lebih panjang yaitu sekitar 33,9 hari (Cunningham *et al.*, 2006).

Jumlah darah yang dikeluarkan dalam satu siklus menstruasi normal, rata-rata sebanyak 40 mililiter darah dan tambahan 35 mililiter cairan *serus* (Guyton & Hall, 2006). Pada wanita yang lebih tua biasanya darah yang keluar lebih banyak. Jumlah darah haid yang melebihi 80 mililiter dianggap patologik (Wiknjosastro dkk, 2006). Cairan menstruasi normalnya tidak membentuk bekuan, karena adanya *fibrinolisin* yang dilepaskan bersama dengan bahan *nekrotik endometrium*. Bila terjadi perdarahan yang berlebihan dari permukaan *uterus*, jumlah *fibrinolisin* tidak cukup untuk mencegah pembekuan. Adanya bekuan darah selama menstruasi biasanya merupakan bukti klinis dari adanya kelainan patologi dari *uterus* (Guyton & Hall, 2006).

Kebanyakan wanita tidak merasakan gejala-gejala pada waktu menstruasi, namun sebagian kecil wanita merasakan berat di panggul atau merasa nyeri (*dismenorea*) (Wiknjosastro dkk, 2006). Berbagai gangguan, yang kadang menimbulkan ketidakmampuan, berulang kali menimpa wanita yang mengalami *ovulasi* selama *fase luteal* pada setiap siklus *ovarium* (Cunningham *et al.*, 2006). Gangguan-gangguan tersebut biasa dikenal dengan istilah *premenstrual syndrome* (PMS) atau *premenstrual tension* (PMT).

Premenstrual syndrome (PMS) atau *premenstrual tension* (PMT) merupakan gabungan dari gejala-gejala fisik dan psikologis yang terjadi selama *fase luteal* siklus menstruasi dan akan menghilang setelah menstruasi dimulai. Pada sekitar 10% wanita, *premenstrual syndrome* cukup berat hingga memerlukan perawatan medis. Insidensi gejala *premenstrual syndrome* (PMS) berkisar dari 25-100% pada perempuan menstruasi (Price & Wilson, 2006).

Keluhan-keluhan *premenstrual syndrome* (PMS) terdiri dari atas perubahan fisik, seperti sakit punggung, perut kembung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan, sembelit, pusing, pingsan, sakit kepala, daerah panggul terasa berat atau tertekan, *hot flashes* (kulit wajah, leher, darah tampak merah dan terasa hangat), susah tidur, tidak bertenaga, mual dan muntah. Perubahan suasana hati, seperti mudah marah, cemas, depresi, mudah tersinggung, dan gelisah. Selain itu kadang juga terjadi

perubahan mental seperti kalut, sulit berkonsentrasi dan juga pelupa (Medicastore, 2004).

Rasullulah pernah bersabda "*Mukmin yang kuat lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah, pada setiap mereka ada kebajikan*" (HR. Muslim). Beliau juga pernah bersabda "*Sesungguhnya pada badanmu terdapat hak-hak yang harus dipenuhi*" (HR. Muslim). Oleh karena itu sebagai rasa syukur seorang muslim atas karunia amanah jasmani maupun rohani adalah dengan mengolah dan menjaga potensi jasmani dengan berolahraga. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah senam aerobik.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah senam aerobik berpengaruh terhadap siklus menstruasi?
2. Apakah senam aerobik berpengaruh terhadap timbulnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS)?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa yang pernah dilakukan antara lain adalah:

1. Olahraga aerobik, status mood dan gejala siklus menstruasi, dilakukan oleh Julie A. Aganoff & Gregory J. Boyle pada tahun 1993. Mereka meneliti tentang pengaruh olahraga aerobik dan status mood terhadap

siklus menstruasi (sebelum, selama, dan diantara menstruasi), sedangkan penulis melakukan penelitian tentang pengaruh senam aerobik tidak hanya terhadap siklus menstruasi namun juga pengaruh senam aerobik terhadap gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

2. Fase menstruasi tidak mempunyai efek pada laju dan mekanisme glukosa dan juga oksidasi selama intensitas olahraga sedang, dilakukan oleh J. Horton, Emily K. Miller, Deborah Glueck, dan Kathleen Tench pada tahun 2002. Mereka meneliti apakah fase pada siklus menstruasi mempengaruhi laju dan mekanisme glukosa dan juga oksidasi saat olahraga intensitas sedang, sedangkan penulis meneliti tentang pengaruh senam aerobik *high impact*, *low impact*, dan *body language* terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* (PMS).
3. Pengaruh senam aerobik pada wanita usia 40 tahun atau lebih terhadap kebugaran tubuh, dilakukan oleh Febri Inawati (2007). Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut hanya wanita berusia 40 tahun atau lebih dan penelitian tersebut meneliti pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran tubuh, sedangkan penulis meneliti tentang pengaruh senam aerobik terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dan sampel yang digunakan mencakup wanita yang dalam usia reproduktif.
4. Pengaruh program olahraga penurunan berat badan umum (senam aerobik) dan khusus (*body language* dan senam aerobik) terhadap penurunan berat badan pada anggota senam Kartika Dewi, dilakukan

oleh Nanik Sugiarti (2007). Penelitian tersebut menitikberatkan pada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan, sedangkan penulis lebih menekankan pengaruh senam aerobik terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengkaji:

1. Pengaruh dari senam aerobik terhadap siklus menstruasi.
2. Pengaruh dari senam aerobik terhadap gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

Tujuan khusus dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengkaji:

1. Pengaruh senam aerobik terhadap siklus menstruasi (lama menstruasi, panjang siklus menstruasi dan banyaknya darah menstruasi)
2. Pengaruh dari senam aerobik terhadap gejala *premenstrual syndrome* (PMS), yang meliputi sakit punggung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan, mual, muntah, mudah marah, mudah tersinggung dan juga berjerawat.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Penelitian ini penulis harapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi penulis.

2. Bagi pembaca

Dengan membaca proposal ini penulis harapkan akan dapat memberikan tambahan pengetahuan yang bermanfaat bagi pembacanya

3. Bagi masyarakat

Penelitian penulis harapkan dapat memberikan gambaran terhadap masyarakat tentang manfaat olahraga bagi kebugaran tubuh. Penulis harapkan pula masyarakat bisa lebih menyadari pentingnya melakukan olahraga secara teratur, karena olahraga merupakan salah satu indikator dari pola hidup sehat.