

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar tetapi juga terjadi perubahan yang lain salah satunya perubahan organ reproduksi.

Masa pubertas remaja putri ditandai dengan menstruasi. Menjelang fase menstruasi seorang wanita akan merasakan gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi intens dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Sindrom Premenstruasi.

Wanita di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan sindrom premenstruasi. Indonesia sendiri frekuensi gejala sindrom premenstruasi cukup tinggi dan terkadang sangat berat. Dampak yang ditimbulkan sindrom premenstruasi ini adalah penurunan produktivitas kerja, kuliah, dan hubungan interpersonal. Sindrom premenstruasi ini bisa saja terjadi karena adanya faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologi, dan faktor gaya hidup.

Saya sendiri mengalami yang namanya sindrom premenstruasi sehingga dengan adanya sindrom premenstruasi ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, oleh karena itu untuk mengurangi gejala dari sindrom premenstruasi dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas atau latihan sehingga mengeluarkan hormon endorfin yang dapat mengurangi beberapa gejala dari sindrom premenstruasi.

Defisiensi endorfin merupakan salah satu penyebab sindrom premenstruasi. Endorfin dibuat dalam tubuh yang terlibat dalam sensasi euforia dan nyeri. Olahraga dapat membuat hormon endorfin muncul yang membuat perasaan menjadi tenang dan relaks (Elvira, 2010).

Aktivitas olahraga diukur berdasarkan rutinitas tiap minggu dan lamanya dalam melakukan olahraga. Berdasarkan ketetapan yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013) frekuensi latihan olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dalam waktu 20-30 menit. Adapun beberapa olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap wanita seperti sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing karena Olahraga seperti senam, jalan kaki, bersepeda, jogging ringan, atau berenang yang dilakukan sebelum dan selama haid dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi (Manuaba, 2010).

Berdasarkan hasil observasi awal yang saya wawancarai dari beberapa mahasiswi pendidikan jasmani dilaksanakan di Universitas Samudra

menunjukkan bahwa beberapa dari mahasiswi pendidikan jasmani ada yang mengalami sindrom premenstruasi dan ada beberapa yang tidak mengalami sindrom premenstruasi, dari hasil wawancara yang saya lakukan pada “Mahasiswi pendidikan jasmani yang sering melakukan aktivitas olahraga, adakah efek yang dirasakan dengan seringnya melakukan aktivitas olahraga terhadap sindrom premenstruasi (Mahasiswi Pendidikan jasmani, Komunikasi pribadi, 15 November 2021).”

Beragamnya reaksi yang didapat sehingga perlu melakukan penelitian lebih dalam seperti apa sebenarnya keadaan yang dialami mahasiswi Pendidikan Jasmani yang rutin melakukan aktivitas olahraga karena Olahraga merupakan salah satu treatment yang di rekomendasikan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi (Wijayanti, 2015). Maka dari itu peneliti bermaksud untuk memecahkan masalah tersebut dengan penelitian yang berjudul: **”Survei Sindrom Pre Menstruasi Pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani Yang Rutin Melakukan Aktivitas Olahraga Di Universitas Samudra”**.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah rutinitas olahraga yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani di Universitas Samudra?
2. Apakah dengan berolahraga rutin dapat mengurangi sindrom premenstruasi pada mahasiswi Pendidikan Jasmani Universitas Samudra?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1 Mengetahui rutinitas olahraga yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani di Universitas Samudra
- 2 Mengetahui efek berolahraga dapat menurunkan sindrom premenstruasi pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani di Univeristas Samudra.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti.

Dapat di jadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat memberikan manfaat bagi peneliti bahwa banyaknya manfaat dari aktivitas olahraga.

2. Bagi mahasiswi pendidikan olahraga.

Dapat meningkatkan wawasan informasi tentang efek berolahraga dapat menurunkan sindrom premenstruasi.

3. Bagi Universitas Samudra.

Hasil peneliti ini bisa dapat dijadikan bahan perbandingan untuk menentukan olahraga yang baik dilakukan untuk mengurangi sindrom premenstruasi.

4. Bagi masyarakat luas.

Hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan media informasi tentang aktivitas olahraga yang dapat menurunkan sindrom premenstruasi.