

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh (Haryanti dan Kurniyawati, 2017). Olahraga dibedakan menjadi dua jenis, yaitu aerobik dan anerobik. Olahraga aerobik adalah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen (Palar, dkk, 2015). Olahraga anaerobik adalah kegiatan olahraga yang secara umum tidak membutuhkan oksigen, sumber energi berasal dari sistem ATP-CP dan asam laktat (Mihardja, 2004). Olahraga aerobik merupakan olahraga yang paling sering dijumpai sehari-hari oleh karena itu olahraga aerobik cenderung dipilih oleh masyarakat. Menurut *American Collage of Sport Medicine*, aktivitas olahraga aerobik yang ideal dilakukan adalah minimal selama 20-30 menit sehari sebanyak minimal tiga - lima kali dalam satu minggu dengan intensitas 60-90% dari denyut jantung maksimal.

Departemen Kesehatan (2006) menyebutkan, olahraga memiliki banyak manfaat yang bagi tubuh kita. Olahraga yang baik dan teratur dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, meningkatkan kerja dan fungsi organ pada tubuh. Salah satu manfaat dari olahraga adalah menurunkan nyeri yang datang pada saat menstruasi. Hal ini terjadi karena olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin. Endorfin merupakan analgesik alami dalam tubuh dan menjaga aliran darah dapat mengalir dengan lancar (Anisa, 2015). Olahraga yang teratur juga dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang (Fajaryati, 2012).

Dismenore adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram perut. Kram tersebut terutama dirasakan di

daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha (Marlinda, dkk, 2013). *Dismenore* dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer yang terjadi dengan anatomis pelvis normal dan *dismenore* sekunder yang diakibatkan proses patologis (Anisa, 2015). Menurut data sistemik dari WHO, rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 – 81% (Haryanti dan Kurniyawati, 2017). Sedangkan di Indonesia, prevalensi *dismenore* cukup tinggi, yaitu 64,25% dari jumlah kaum perempuan di Indonesia mengalami *dismenore* dengan variasi 54,89% mengalami *dismenore* primer dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Rahman, dkk, 2017).

Hal ini membuktikan bahwa *dismenore* merupakan masalah yang cukup tinggi terjadi pada kalangan wanita di usia produktif salah satunya adalah mahasiswa. Rasa nyeri yang ditimbulkan ini sering kali dapat mengganggu psikis hingga aktivitas penderita. *Dismenore* dapat diatasi dengan terapi secara farmakologis maupun non farmakologis. Pada terapi farmakologi, masyarakat umumnya menggunakan obat analgesik, terapi hormonal, dan obat antiprostaglandin. (Fajaryati, 2012). Salah satu cara yang sangat efektif untuk mencegah *dismenore* ini adalah melakukan aktivitas olahraga. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur (Bahri, dkk, 2015).

Dalam bahasa Arab, olahraga disebut juga Ar-Riyadhah (الرياضة). Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberi banyak manfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh juga kesehatan rohani. Dalam Islam, berolahraga sangat dianjurkan Rasulullah SAW demi menjaga tubuh yang sehat sesuai dengan syariat islam yaitu menjaga jiwa seseorang. Hukum berolahraga dalam Islam menurut sebagian ulama adalah sunah selama dilaksanakan sesuai dengan ajaran Islam. Namun, apabila pelaksanaannya tidak sesuai ajaran Islam maka hukumnya menjadi haram. Bagi kaum perempuan Islam, disebutkan bahwa pakaian yang baik digunakan salah satunya dalam berolahraga adalah pakaian longgar, dengan menggunakan jilbab longgar yang menutupi kepala sampai dengan dadanya. Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah SWT pada surat

Al- Ahzab ayat 59 yang artinya : “*Hai Nabi, katakanlah kepada isteri-isterimu, anak-anak perempuanmu dan isteri-isteri orang mukmin: "Hendaklah mereka mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka". Yang demikian itu supaya mereka lebih mudah untuk dikenal, karena itu mereka tidak di ganggu. Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*”

Dalam Islam, ada banyak hikmah yang didapatkan dibalik rasa sakit atau nyeri yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Diantaranya pertama, sebagai bentuk pengampunan kesalahan dan dosa terdahulu. Kedua, sebagai waktu *muhasabah* dan kembali kepada Allah SWT, dan terakhir dapat mengangkat derajat dan menambah kebaikan. Rasa nyeri dapat diatasi dengan bedoa, berdzikir, berolahraga, dan apabila rasa sakit sudah semakin memburuk, maka dianjurkan untuk berobat. Menurut hasil dari penelitian-penelitian terdahulu, pengaruh olahraga terhadap *dismenore* primer masih diperdebatkan, juga belum ada penelitian mengenai jenis olahraga aerobik yang paling tepat dalam menurunkan *dismenore* primer.

1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2014) dengan metode *cross sectional* pada siswi SMP di Demak, dari 83 responden di dapatkan hasil siswi dengan kebiasaan olahraga yang baik memiliki *dismenore* sebanyak 4 orang (8,7%), sementara siswi dengan kebiasaan olahraga yang buruk dan memiliki *dismenore* sebanyak 31 orang (83,8%) dan sisa responden dengan tidak *dismenore*. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenore*. Namun pada penelitian Bahri, dkk (2015) dengan metode penelitian yang sama pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Andalas, di dapatkan hasil tidak adanya pengaruh olahraga terhadap kejadian *dismenore*. Dengan adanya hasil penelitian yang berbeda ini, menjadi dasar pemikiran untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut dalam membuktikan adanya pengaruh olahraga terhadap *dismenore* primer. Diharapkan pula dari penelitian ini dapat menjelaskan mengenai jenis olahraga aerobik yang paling tepat untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah olahraga memiliki pengaruh terhadap *dismenore* primer?
2. Apakah olahraga aerobik dapat mempengaruhi *dismenore* primer?
3. Apakah *jogging* merupakan jenis olahraga aerobik yang paling tepat dalam mengurangi *dismenore* primer?
4. Bagaimana tinjauan Islam terhadap olahraga aerobik dan *dismenore* primer pada mahasiswi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh olahraga aerobik terhadap *dismenore* primer pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Yarsi.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh olahraga dengan *dismenore* primer.
2. Menjelaskan olahraga aerobik dapat mempengaruhi *dismenore* primer.
3. Menjelaskan bahwa *jogging* merupakan jenis olahraga aerobik yang paling tepat untuk mengurangi *dismenore* primer.
4. Mengetahui tinjauan Islam terhadap olahraga aerobik dan *dismenore* primer pada mahasiswi.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Yarsi mengenai pengaruh olahraga terhadap *dismenore* primer dan penelitian ini dapat menjadi acuan, masukan serta pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi baru bagi perpustakaan dan diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh olahraga terhadap *dismenore* primer bagi pembacanya.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam upaya menambah pengalaman dan wawasan dalam menerapkan ilmu yang sudah dipelajari oleh peneliti selama proses belajar mengajar.