

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya seorang wanita yang sudah memasuki masa pubertas akan mengalami yang namanya menstruasi. Menurut Kemenkes tahun 2022 menstruasi merupakan pendarahan uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduktif. Menstruasi merupakan tanda seorang perempuan mengalami kejadian fisiologis, hal ini terjadi karena hormon reproduksi pada remaja perempuan pada saat menstruasi sudah mulai bekerja. Menstruasi juga dapat dikatakan sebagai tanda kematangan seksual pada remaja perempuan (Gustina & Djannah, 2017). Menstruasi menjadi suatu proses normal pada organ reproduksi dari seorang perempuan. Menstruasi pada umumnya pertama kali dialami remaja perempuan pada usia sekitar 12 sampai 15 tahun. Menstruasi dapat menjadi tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa remaja, karena telah memasuki fase pubertas. Pada setiap wanita akan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sebagian wanita akan merasakan menstruasi dengan keluhan dan tanpa keluhan. Sebagian besar wanita mengalami menstruasi dengan keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sebelum memasuki masa menstruasi terdapat fase lainnya yang biasa disebut dengan Premenstruasi Sindrom atau biasa disebut PMS. Premenstruasi sindrom adalah kumpulan gejala fisik dan emosional yang muncul dua minggu sampai sehari menjelang menstruasi (Amelia, 2014).

PMS merupakan keluhan gejala fisik yang dialami seorang wanita sebelum memasuki periode menstruasi. Sekitar 80-95% perempuan mengalami gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya, biasanya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi, perempuan akan mengalami beberapa gejala perubahan tertentu dari segi fisik (nyeri payudara, sakit kepala, timbul jerawat, nyeri pinggul bahkan edema) maupun emosional (perubahan *mood*, penurunan fungsi sosial, penurunan konsentrasi bahkan depresi dan kecemasan) yang akan mereda ketika siklus menstruasi dimulai. Namun pada beberapa perempuan juga dapat terjadi gejala yang terus berkelanjutan hingga 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan mereda selama beberapa hari ke depan (Afdiyan & Rahmansyah, 2023).

Pada masalah ini terdapat beberapa gejala yang terjadi, berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*) PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Hasil penelitian di Indonesia dari 260 perempuan pada usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala PMS, dengan tingkat PMS sedang hingga berat sebesar 3,9%. Keluhan yang paling banyak dialami oleh 137 responden dengan kategori sedang adalah pada perut 39 orang (28.47%), nyeri pada payudara 32 orang (23.36%), kembung 30 orang (21.90%), nyeri kepala 29 orang (21.17%), sakit pinggang 28 orang (20.44%), diare 24 orang (17,52%), mual atau rasa ingin muntah 23 orang (16.79%) dan keluhan terakhir ada edema atau bengkak pada tangan

atau kaki sebanyak 5 orang (3.65%) (Afdiyan & Rahmansyah, 2023). Maka gejala-gejala tersebut termasuk kedalam keluhan nyeri menstruasi atau dapat disebut dengan *disminore*. *Disminore* merupakan kondisi yang sangat umum terjadi karena adanya perubahan hormon yang memicu kontraksi pada rahim untuk meluruskan lapisannya sebelum ataupun selama menstruasi. *Disminore* tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada seorang perempuan (Yunia & Indarti, 2023).

Sport massage berkembang di Indonesia hingga saat ini menjadi semakin populer terutama dikalangan mahasiswa olahraga. *Sport massage* memberikan pengaruh mengurangi ketegangan otot dan stres tubuh secara keseluruhan, dengan tujuan utama adalah agar tubuh dan pikiran menjadi rileks. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit (Nugraha & Setiyarini, 2023). *Stretching* merupakan suatu tindakan untuk meregangkan otot agar otot menjadi fleksibel dan membuat kesiapan pada tubuh sebelum melakukan aktivitas. Terdapat beberapa jenis *stretching*, namun hasil dari penelitian Irfan *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa peregangan pasif menunjukkan peningkatan fleksibilitas *hamstring* yang jauh lebih besar daripada peregangan aktif. *Stretching* pasif dapat kita artikan sebagai meregangkan otot tanpa menggerakannya secara aktif atau dengan diberikan bantuan oleh orang lain. Ketika ketegangan berkurang pada otot,

semua kembali panjang pada normalnya, menghasilkan keadaan relaks. Dengan relaksasi, rasa sakit dapat dikurangi (Thoriq *et al.*, 2023).

Di era perkembangan olahraga yang terus meningkat, semakin banyak perempuan yang turut berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, salah satunya pada cabang olahraga karate. Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta yang sering disebut dengan KOP Karate UNJ merupakan salah satu organisasi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, dan merupakan wadah bagi mahasiswa yang ingin berlatih dalam meningkatkan teknik dan fisiknya untuk meraih prestasi. Pada KOP karate UNJ terdapat kegiatan latihan karate bersama dalam menunjang prestasi para anggota. Dalam beberapa kondisi banyak anggota putri memilih untuk tidak melakukan berolahraga sementara waktu hingga nyeri menstruasi hilang. Namun, tidak menutup kemungkinan anggota putri akan tetap berolahraga saat mereka mengalami nyeri PMS maupun pada saat menstruasi. Perempuan yang terlibat olahraga pada umumnya memiliki ketersediaan energi yang rendah, akibat gangguan menstruasi dan rendahnya kepadatan mineral tulang (Magiera, 2020 dalam Studi *et al.*, 2022). Sehingga dibutuhkan salah satu alternatif bagi anggota putri untuk menurunkan tingkat nyeri akibat menstruasi agar dapat tetap melakukan olahraga dengan maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di KOP Karate UNJ, banyak anggota putri KOP Karate UNJ yang mengeluh nyeri pada saat menjelang dan saat awal menstruasi yang mengganggu aktivitas latihan dan

juga aktivitas sehari-hari. Dengan kegiatan melaksanakan latihan bersama, anggota putri hanya dapat menahan nyeri akibat menstruasi yang mereka rasakan. Pada akhirnya anggota putri KOP Karate UNJ yang mengalami nyeri akibat menstruasi merasa terganggu dan tidak dapat maksimal dalam melakukan latihan. Sejauh ini penelitian yang dilakukan belum pernah dilakukan oleh peneliti lain untuk mengatasi nyeri menstruasi pada anggota putri KOP Karate UNJ. Harapan dari penelitian ini dengan metode *sport massage* dan *stretching* pasif dapat mengatasi nyeri menstruasi yang anggota putri KOP Karate UNJ rasakan sehingga dapat melakukan aktivitas latihan dengan maksimal. Dengan demikian penelitian ini akan mengkaji tentang efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif terhadap tingkat nyeri akibat menstruasi pada anggota putri KOP Karate UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak perempuan mengalami beberapa masalah gejala seperti nyeri perut dan nyeri pinggang saat menstruasi yang mengganggu aktivitas fisik dan kegiatan sehari-hari.
2. Banyak anggota putri KOP Karate UNJ yang mengeluh nyeri perut dan nyeri pinggang pada saat menjelang dan saat awal menstruasi.
3. Rasa nyeri menstruasi yang muncul pada saat kegiatan sehari-hari, latihan maupun pertandingan membuat anggota putri KOP Karate UNJ menjadi tidak fokus dan menurunnya performa, sehingga mengganggu latihan dan membuat latihan menjadi tidak maksimal.

4. Sejauh ini penelitian yang dilakukan belum pernah dilakukan oleh peneliti lain mengenai nyeri menstruasi pada anggota putri di KOP Karate UNJ.
5. Belum diketahui tingkat efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif terhadap tingkat nyeri menstruasi pada anggota putri KOP Karate UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan pembatasan masalah sebagai berikut agar pembahasan dalam penelitian dapat mencapai sasaran yang diharapkan yaitu hanya akan meneliti tentang efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif terhadap tingkat nyeri menstruasi anggota putri Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat didapatkan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kombinasi *sport massage* dan *stretching* pasif dapat menurunkan nyeri menstruasi pada anggota putri KOP Karate UNJ?
2. Bagaimana efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif terhadap tingkat nyeri menstruasi pada anggota putri KOP Karate UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

- a. Bagi penulis, dapat menambah pengetahuan tingkat nyeri akibat menstruasi dan mengetahui efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif terhadap tingkat nyeri pada anggota karate putri KOP Karate UNJ.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk menjelaskan tentang efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif pada anggota putri.
- c. Hasil penelitian diharapkan berguna sebagai bahan evaluasi pengembangan pada penelitian lebih lanjut.
- d. Penelitian ini dapat dikembangkan lagi sehingga dapat dijadikan penelitian dasar untuk penelitian lebih lanjut.
- e. Dapat memberikan pemahaman pada anggota putri dalam mengatasi nyeri menstruasi.
- f. Sebagai salah satu referensi bagi anggota dalam mengatasi nyeri akibat menstruasi yang akan bertanding maupun berlatih.

