

Hubungan *Dismenorea* Terhadap Kondisi Mental Atlet Putri Saat Masa Menghadapi Pertandingan

Grafitte Decheline¹, Atri Widowati², Sugih Suhartini³
^{1,2,3}Universitas Jambi

grafiti@unja.ac.id¹, atri.widowati@unja.ac.id², sugihshartini@unja.ac.id³

ABSTRAK

Dismenorea merupakan istilah untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan. Tidak terlepas kejadian tersebut juga dialami oleh atlet putri. Efek sakit atau nyeri yang hebat memberika dampak yang akan berpengaruh pada penampilan saat atlet akan bertanding. Berdasarkan dengan Penelitian yang telah dilakukan kepada atlet putri yang akan menghadapi pertandingan POMNAS di Padang, Sumatera Barat adalah sebanyak 73% responden menyatakan Stress saat Haid akan meningkat terlebih saat Pertandingan, namun emosi ini tidak mempengaruhi performance mereka saat bertanding. Hal ini menandakan bahwa Dismenore tidak memberikan dampak yang sangat tinggi pada atlet putri. Secara psikologis, atlet putri yang mengalami haid, tidak berpengaruh pada Performa nya dalam pertandingan. Dapat disimpulkan bahwa, kejadian Dismenorea tidak mempengaruhi performa atlet, namun emosi dan psikologis atlet putri saat akan bertanding perlu diperhatikan.

Kata kunci: Dismenore, Kram Haid, Atlet, Mental Wellness, Psikologic Being.

Dysmenorrhea is a term to describe complaints of painful cramps and generally appear during menstruation or menstruation. Dysmenorrhea is one of the most common problems related to menstruation. Inevitably the incident also experienced by female athletes. The effects of severe pain or pain have an impact that will affect the appearance when athletes will compete. Based on research that has been conducted on female athletes who will face the POMNAS competition in Padang, West Sumatra, as many as 73% of respondents stated that stress during menstruation will increase, especially during matches, but this emotion does not affect their performance during competition. This indicates that dysmenorrhea does not have a very high impact on female athletes. Psychologically, female athletes who experience menstruation have no effect on their performance in matches. It can be concluded that the incidence of dysmenorrhea does not affect the performance of athletes, but the emotions and psychology of female athletes when they are going to compete need attention.

Key words: *Dysmenorrhea, Menstruation, painful, Athlete, Mental Wellness, Psychologic Being*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 27 November 2023

Disetujui : 29 November 2023

Tersedia secara *Online* 2023

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga, diperlukan suatu proses latihan dan waktu. Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang (Budiwanto, S. 2012:15). Latihan adalah suatu proses sistematis dan dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan prestasi, dengan tahapan ataupun penyusunan program yang jelas dan terukur untuk mencari peningkatan- peningkatan dalam jangka panjang.

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam pembangunan nasional. Pengertian kualitas manusia adalah meliputi aspek jasmani dan aspek rohani dalam bentuk dan jenis upaya yang melekat satu sama lain. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga.

Berbagai kondisi dapat muncul dan mempengaruhi kesiapan dan penampilan atlet saat bertanding. Selain kesiapan Fisik, Teknik dan Taktik, kondisi Mental juga dapat mempengaruhi prestasi atlet. Kondisi Mental atlet putri pasti nakan memiliki perbedaan yang signifikan terhadap mental atlet putra. Beberapa hal yang menjadikan seorang wanita itu unik. Dalah satunya adalah Menstruasi. Atlet putri memiliki rutinitas untuk mengalami Menstruasi minimal 1 kali dalam sebulan. Kondisi normal seseorang mengalami Haid adalah dalam siklus 28 hari.

Siklus Haid/Menstruasi dapat dirasaakn berbeda-beda pada setiap atlet. Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina sebagai akibat siklus bulanan yang dialami wanita. Siklus ini terjadi secara alami dan merupakan bagian dari proses organ reproduksi wanita untuk mempersiapkan kehamilan. Pada siklus menstruasi, kadar hormon dalam tubuh wanita akan berubah. Perubahan jumlah hormon tersebut bisa memengaruhi fisik dan emosi sejak beberapa hari sebelum menstruasi. Gejala ini disebut sindrom pramenstruasi atau premenstrual syndrome (PMS). Beberapa gejala yang muncul saat pramenstruasi meliputi:

- Sakit kepala
- Nyeri di payudara
- Timbul jerawat di kulit
- Perut kembung
- Perubahan suasana hati (mood swing)
- Perubahan gairah seks

Gejala di atas bisa berlangsung selama 6–7 hari, yaitu selama 4 hari sebelum menstruasi dan 2–3 hari sesudah menstruasi.

Dismenore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. Dismenore merupakan salah satu masalah terkait haid yang paling umum dikeluhkan. Wanita yang mengalami dismenore primer memiliki kontraksi rahim yang tidak normal. Hal tersebut akibat ketidakseimbangan kimia di dalam tubuh. Misalnya, zat kimia prostaglandin yang mengontrol kontraksi rahim. Sementara itu dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis lain, salah satunya endometriosis. Kondisi tersebut terjadi karena jaringan endometrium tertanam di luar rahim. Endometriosis bisa menyebabkan perdarahan internal, infeksi, dan nyeri panggul.

Berdasarkan dengan berbagai pendapat dan permasalahan yang muncul di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan Dismenorea terhadap Kondisi Mental Atlet Putri saat Pertandingan. Dalam penelitian ini, akan di khususkan pada kondisi mental atlet yang akan mengikuti pertandingan POMNAS 2020 dari Universitas Jambi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui Hubungan Dismenorea terhadap Kondisi Mental Atlet Putri saat masa Pertandingan. Dalam penelitian ini akan dilakukan survei, observasi dan Angket untuk tahapan pengumpulan data dan observasi.

Penelitian ini akan dilakukan kepada atlet putri yang akan menghadapi pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional di Padang Sumatera Barat, 15-26 November 2022. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 119). Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putri yang pada penelitian ini akan dikhususkan pada atlet Putri yang sedang dalam persiapan Pertandingan POMNAS 2022 perwakilan dari Jambi.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 57) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Putri yang akan bertanding di POMNAS 2022. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Snowball purpose sampling. Menurut Sugiyono (2007: 85) purpose sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) atlet putri yang mengikuti POMNAS 2022, (3) Atlet Putri yang mengalami nyeri haid atau kondisi menstruasi saat bertanding. Menggunakan teknik pengambilan sampling snowball, peneliti akan mengambil sampel sesuai dengan kondisi dimana event tersebut berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Wellness Condition

Kondisi kesehatan adalah kondisi yang berkaitan dengan keadaan atlet saat mengalami Haid. Sejarah terjadinya Haid pada masing-masing atlet berbeda-beda, begitu pula dengan kondisi kesehatan yang dirasakan oleh atlet pada saat memasuki dan dalam masa Haid terjadi.

Beberapa pertanyaan yang diajukan kepada atlet terjawab dengan baik seperti awal mula Pertama Kali Haid terjadi pada atlet, sebanyak 70.3% atlet menyatakan Haid pertama kali dialami

saat mereka duduk di Bangku SMP, sedangkan 24.3% menyatakan mereka mengalami haid pertama kali saat SD, sedangkan sisanya menjawab diantara SMA hingga Kuliah. Kejadian pengalaman merasakan haid pertama kali dirasa pada 67.6% Nyeri dan sakit perut, namun 25,7% lainnya menyatakan tidak merasakan sakit pada awal merasakan Haid.

Durasi Haid yang dialami setiap perempuan sudah pasti berbeda-beda, namun berdasarkan dengan pertanyaan yang dijawab oleh atlet, sebanyak 44.6% atlet menjawab Haid terjadi dalam rentang durasi kurang dari 7 hari atau 7 hari tepat, sedangkan 10.8% lainnya menyatakan Haid mereka dalam durasi yang lebih dari 7 hari. Keteraturan Haid juga dirasa perlu dipertanyakan mengingat kegiatan olahraga yang dilakukan dalam beberapa cabang olahraga memerlukan steroid untuk dapat meningkatkan massa otot. 75.7% dari keseluruhan responden menyatakan memiliki siklus haid yang teratur, sedangkan 24.3% tidak memilikinya.

2. Competition Preparation

Berdasarkan dengan hasil kuesioner yang diberikan, persiapan pertandingan yang dialami oleh atlet juga berbeda-beda. Sebanyak 59.5% dari seluruh responden menyatakan bahwa Nyeri Haid yang dialami tidak dapat mempengaruhi performa atau penampilan mereka saat bertanding. Sedangkan 40.5% responden lainnya menyatakan nyeri haid mempengaruhi penampilan mereka. Program latihan yang diberikan kepada mereka saat haid dan tidak haid juga sama oleh Pelatih, artinya pelatih tidak memberikan perlakuan khusus kepada atlet dengan kondisi Haid.

Atlet juga tidak merasa bahwa program latihan yang dijalankan menjadi lebih berat karena mereka haid, hal ini di simpulkan dari 75.7% responden yang menjawab demikian. Sedangkan 24.3% responden lainnya mengemukakan bahwa program latihan yang mereka lakukan pada saat haid dirasa lebih berat dari pada saat mereka tidak Haid. Atlet cenderung mengetahui keadaan mereka baik secara fisik dan psikologis sebelum pertandingan dimulai 59.5% responden menyatakan hal tersebut.

Menurut data, sebanyak 62.22% responden merasa kecewa saat mengetahui mereka haid saat akan bertanding. Hal ini mungkin disebabkan dengan kondisi emosional dan persiapan mental mereka yang harus di persiapkan dengan matang agar tidak mempengaruhi penampilan mereka saat bertanding. Peneliti juga sempat menanyakan perihal keinginan terbesar dari atlet saat bertanding, dan hasil dari data menyebutkan 67.6% responden menyatakan perasaan mereka lebih kuat pada Perasaan ingin menang saat bertanding, dari pada 32.4% responden lainnya yang menyatakan perasaan kuat mereka adalah perasaan ingin cepat menyelesaikan pertandingan.

3. Mental Condition

Dalam Penjabaran Kondisi Mental ini, pertanyaan yang diajukan adalah tentang bagaimana atlet dapat bersiap dengan pertandingan maupun latihannya dalam kondisi Haid. Dengan segala aspek yang berpengaruh pada tubuh baik secara fisik, hingga psikis saat Haid. Sebanyak 75.7% dari keseluruhan responden menyatakan mereka pernah mengalami pertandingan dalam kondisi Haid, sedangkan 24.3% lainnya tidak pernah. Beberapa orang responden mengalami Pusing dan stress saat akan bertanding ditambah dengan keadaan emosional karena Haid yakni sebanyak 27%. Persentase ini lebih kecil dibandingkan dengan atlet yang tidak mengalami pusing dan stress karena akan bertanding, yaitu 73%.

Pembahasan

Kondisi Psikologis sangat berpengaruh terhadap performa (penampilan) atlet saat akan bertanding. Naik turunnya emosi dapat menyebabkan kesalahan fatal dalam pertandingan. Pemilihan waktu yang bijak, kata dan kalimat yang sesuai dengan atlet dalam kondisi adalah yang paling penting. Dari keseluruhan responden yang mengisi tentang kesiapan mental dalam pertandingan, dapat disimpulkan bahwa perolehan emosi atau kondisi emosional lainnya dapat mempengaruhi penampilan atlet adalah fifty:fifty atau 50:50.

Secara umum, kondisi mental atlet yang akan menghadapi POMNAS tidak terpengaruh oleh Haid yang dialami. Berdasarkan pernyataan yang mereka sampaikan di dalam kuesioner, hal-hal yang dapat mempengaruhi performa mereka saat bertanding seperti Kram, Percaya diri, stress hingga kondisi down saat bertanding ketika Haid tidak mempengaruhi mereka. Atlet tetap dapat tampil secara maksimal walaupun dalam kondisi Haid. Hal yang paling mempengaruhi penampilan mereka adalah emosi mereka yang juga sering naik turun pada saat menghadapi pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik Kesimpulan bahwa Kondisi Dismenore tidak dirasakan oleh atlet yang akan mengikuti event POMNAS tahun 2022, 59,5% berdasarkan dengan kuesiiner menyatakan Nyeri Haid tidak mempengaruhi penampilan baik dalam latihan dan diharapkan hingga memasuki Pertandingan POMNAS yang akan datang. Dapat disimpulkan, bahwa tidak ada Dampak yang ditimbulkan oleh Dismenore terhadap Kondisi Mental Atlet Putri saat Menghadapi Pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
<https://www.sbnpro.com/hakikat-olahraga-sebagai-aktivitas-fisik-meningkatkan-kualitas-individu/>, tanggal 4 Januari 2022, 12.56 WIB
- Danarstuti Utami. 2015. *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*, Jurnal Olahraga Prestasi, Vol.11, NO.2, Juli
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional; Jakarta
- Hasna Nurfadillah, Sri Maywati, Iseu Siti Aisyah. 2021. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi*. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, Vol.17 No1
- Ida Arimurti. 2017. *Dismenore Primer dan Penatalaksanaan Non Farmakologi pada Remaja*. Literature Review. Universitas Udayana