

**PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP MINAT SISWA PUTRI DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(STUDI PADA SISWA PUTRI KELAS X SMA NEGERI 1 BANGIL)**

Novita Prahastini

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, moo.novita@yahoo.com

Faridha Nurhayati

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Faktor minat akan memberikan dampak yang besar pengaruhnya terhadap proses belajar seorang siswa. Minat akan mendorong siswa belajar lebih baik dari pada belajar tanpa adanya minat. Pada saat mengikuti penjasorkes, keterbatasan gerak secara tidak langsung dapat mempengaruhi minat siswa. Seperti halnya siswa putri yang beranggapan bahwa menstruasi sebagai sesuatu yang dapat membatasi aktivitas mereka, khususnya pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Selama ini pada saat di sekolah sering dijumpai siswa putri tidak mengikuti pelajaran penjasorkes dengan berbagai alasan diantaranya sakit perut, khawatir dan tidak nyaman sehingga mereka malas untuk melakukan aktivitas jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putri SMA Negeri I Bangil yang berjumlah 10 siswa. Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan wawancara bebas terpimpin pada masing-masing subyek penelitian.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: dari 10 responden, masing-masing mengalami gangguan emosional pada saat menstruasi, baik berupa rasa sakit yang ditimbulkan oleh menstruasi maupun perasaan was-was dan khawatir karena takut tembus sehingga menyebabkan siswa menjadi malas untuk bergerak dan cenderung ingin beristirahat. Dengan demikian menstruasi dapat merubah minat siswa putri dalam mengikuti penjasorkes, yang semula minatnya tinggi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes, ketika menstruasi minat mereka menjadi menurun. Jadi, ada pengaruh menstruasi terhadap minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Kata kunci:Menstruasi, Minat, Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan.

Abstract

Interest factor will give big effect to student learning process. Interest will encourage student learning better than without interest. During following physical education, movement limitation indirectly can affect student interest. Just like female student who think that menstruation as something that can limit their activity, especially during following physical education learning. During this time at school often seen female student that not following physical education with various reasons like stomach ache, worried, and uncomfot so that they reluctant to performed physical education.

This research aim to find out the effect of menstruation to female student interest on physical education. This is a qualitative research with descriptive qualitative method. Subject in this research is female student of SMA Negeri I Bangil that amounted of 10 students. While the process data collecting conducted by guided free interview on each subject.

Research results that obtained : from 10 respondents, each experienced emotional disorder during menstruation, both pain that caused by menstruation or cautious and anxious due affraid to soaked that cause student to lazy to move and tend to rest. Thus, menstruation can alter female student interest in following physical education, that at first have high interest in following the lesson become decrease. So, there is an effect of menstruation to female student interest in following physical, sports and health education learning.

Keywords:menstruation, interest, physical sport, and health education.

PENDAHULUAN

Dunia olahraga sejak dulu lebih didominasi oleh kaum laki-laki, hal ini cukup beralasan jika dilihat dari sejarah masa lalu. Pada setiap cabang olahraga, kaum laki-laki selalu memiliki prosentase lebih banyak jika

dibanding dengan kaum perempuan. Karena kaum perempuan sering dipandang sebelah mata oleh berbagai kalangan, dipandang lemah dan tidak cocok untuk melakukan olahraga yang berat.

Seiring dengan perkembangan zaman, kaum perempuan mulai berminat pada cabang-cabang olahraga yang ada. Dulu cabang olahraga yang khusus untuk laki-laki sekarang sudah bisa dimainkan oleh perempuan. Kegiatan akan olahraga ini dimulai sejak usia dini melalui pendidikan jasmani yang ada di sekolah, dan juga dibina melalui klub-klub sesuai dengan olahraga yang diminati.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) memiliki sasaran pedagogik yang jelas dan terarah karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alam bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang sesuai dengan kemajuan zaman dan orientasi pendidikan yang berlaku. Dengan begitu jelaslah bahwa penjasorkes mempunyai arti penting bagi peningkatan *life skill* dalam pendewasaan peserta didik.

Sasaran penjasorkes di sekolah adalah siswa. Oleh karena itu penjasorkes di sekolah berusaha untuk mengembangkan diri siswa, membuat siswa aktif bergerak, sehingga status kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Berhasil tidaknya pembelajaran penjasorkes di sekolah ditentukan oleh faktor kurikulum, proses pembelajaran, kualitas pembelajaran guru penjasorkes dan siswa, oleh karena itu siswa harus aktif mengikuti pembelajaran penjasorkes dan dapat meminimalisir hal-hal yang memungkinkan menjadi kendala. Kendala tersebut sering terjadi pada siswa putri, karena siswa putri yang menginjak usia remaja akan mengalami pubertas.

Salah satu ciri yang menandai pubertas pada perempuan adalah menstruasi. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan (Laila, 2011: 15). Pubertas adalah masa ketika tubuh sedang mengalami perubahan besar-besaran, dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa (Lestari, 2011: 19).

Selama ini banyak siswa putri yang beranggapan bahwa menstruasi yang dialami merupakan halangan untuk beraktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan efek dari menstruasi yang sering kali menimbulkan rasa sakit pada bagian perut, lemas, pusing dan rasa tidak nyaman karena harus menggunakan pembalut.

Pada saat mengikuti penjasorkes, keterbatasan gerak secara tidak langsung dapat mempengaruhi minat siswa. Seperti halnya siswa putri yang beranggapan bahwa menstruasi sebagai sesuatu yang dapat membatasi aktivitas mereka, khususnya olahraga. Hal ini tentu saja akan menurunkan minat siswa putri dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dan sebaliknya. Jika tidak sedang mengalami menstruasi,

maka siswa putri akan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes karena tidak ada penghalang dan siswa pun menjadi lebih bebas untuk beraktivitas.

Minat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efektifitas dalam proses pembelajaran (Djamarah, 2011: 16). Sesuatu yang dapat menarik minat dan memenuhi apa yang dibutuhkan oleh anak akan mempengaruhi siswa dalam memahami, mengingat dan mengimplementasikan suatu pembelajaran.

Kondisi tersebut juga terjadi di SMA Negeri 1 Bangil, dimana banyak siswa putri pada saat pelajaran penjasorkes banyak yang kurang antusias, karena sering mengeluh sakit pada perutnya dengan alasan sedang menstruasi atau lainnya. Alasan pengambilan penelitian ini di SMA karena siswa putri kelas X sudah mengalami menstruasi seluruhnya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh menstruasi terhadap minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Sehingga hasil penelitian nantinya, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang benar agar tidak terjadi salah persepsi pada siswa, guru maupun masyarakat tentang pengaruh menstruasi yang dialami oleh siswa putri terhadap minat dalam pembelajaran penjasorkes.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus, yang di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu aktivitas, proses atau sekelompok individu.

Hal ini sesuai dengan metode kualitatif menurut Bogdan & Taylor (Moleong, 2002: 3) yang mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Subyek penelitian ini adalah siswa putri kelas X di SMA Negeri 1 Bangil dengan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* yaitu sebuah teknik yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2012: 60). Karakteristik disini adalah menstruasi yang hanya dialami oleh siswa putri yang mengalami menstruasi pada hari pertama sampai hari ketiga. Siswa yang diambil berjumlah 10 orang dari 10 kelas yang ada jadi setiap kelas diambil 1 orang saja.

Sumber data disini adalah siswa putri kelas X di SMA Negeri 1 Bangil yang menstruasi pada hari pertama sampai hari ketiga dengan teknik penelitian wawancara terstruktur kepada siswa putri.

Tempat pengambilan data dilakukan di SMA Negeri 1 Bangil, waktu pengambilan tidak dibatasi dengan melakukan proses *chek* dan *recek* atau *kroschek*.

Pada penelitian ini menggunakan *kredibilitas* atau derajat kepercayaan, *film* atau *video* dapat digunakan sebagai alat perekam dan dimanfaatkan untuk membandingkan hasil yang diperoleh.

Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data diperoleh peneliti melalui wawancara dengan cara bebas terpimpin. Data penelitian ini diperoleh dari subyek penelitian yaitu siswa putri SMA Negeri 1 Bangil kelas X MIA-1, X MIA-2, X MIA 3, X MIA-4, X MIA-5, X MIA-6, X IS-1, X IS-2, X IBB-1, X IBB-2 sebanyak 10 siswa. Masing-masing subyek penelitian tersebut kemudian diberikan beberapa angket pertanyaan yang sudah disiapkan peneliti yang secara garis besar terdiri dari 13 item pertanyaan tentang bagaimana pengaruh menstruasi terhadap minat siswa putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bangil. Mula-mula interviuer menanyakan 13 item pertanyaan yang sudah terstruktur, kemudian satu-persatu diperdalam untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut. Setelah diperoleh data dari hasil penelitian, lalu disusun secara sistematis agar lebih mudah dipahami dan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan.

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 minggu yaitu pada tanggal 22-29 Juli 2013 yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bangil. Pada tanggal 23 Juli 2013 subyek yang diambil adalah dari siswa kelas X MIA-3, X IS-1, X IS-2 Pada tanggal 24 Juli X MIA-4, X MIA 5 dan pada tanggal 25 Juli 2013 X IBB-2, X MIA-6, pada tanggal 26 Juli X MIA-1 saja. Pada tanggal 29 Juli 2013 X IBB-1, dan X MIA-2 masing-masing kelas hanya diambil satu siswa yang pada saat itu sedang mengalami menstruasi hari ke-1 sampai ke-3 pada saat pelajaran penjasorkes.

Tabel 1. Berminat, tidak berminat dan kadang berminat dalam pembelajaran penjasorkes

| Berminat | | Tidak berminat | | Kadang berminat | |
|----------|------------|----------------|------------|-----------------|------------|
| jumlah | presentase | jumlah | presentase | jumlah | presentase |
| 9 | 90% | 1 | 10% | 0 | 0 |
| 2 | 20% | 7 | 70% | 1 | 10% |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan siswa putri berminat terhadap pelajaran penjasorkes dan menjadi tidak berminat ketika mengalami menstruasi.

Tabel 2. Sakit dan mengikuti pelajaran penjasorkes

| Sakit | | Mengikuti | |
|--------|------------|-----------|------------|
| jumlah | presentase | jumlah | presentase |
| 9 | 90% | 1 | 10% |

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa alasan untuk tidak mengikuti penjasorkes adalah karena sakit sementara hanya 1 orang tetap mengikuti penjasorkes.

Tabel 3. Ada dan tidak ada perbedaan dalam mengikuti Penjasorkes

| Ada perbedaan | | Tidak ada perbedaan | |
|---------------|------------|---------------------|------------|
| jumlah | presentase | jumlah | presentase |
| 9 | 90% | 1 | 10% |

Dari tabel di atas diketahui 90% bahwa ada perbedaan ketika menstruasi dan tidak menstruasi dalam mengikuti penjasorkes.

Tabel 4. Ya dan tidak untuk perasaan malas mengikuti Penjasorkes saat menstruasi

| Ya | | Tidak | |
|--------|------------|--------|------------|
| jumlah | presentase | jumlah | presentase |
| 8 | 80% | 2 | 20% |

Dari tabel di atas disimpulkan bahwa 80% siswa putri sering bermalas-malasan sedangkan 20% tetap mengikuti penjasorkes

Tabel 5. Beristirahat dan tidak beristirahat saat Penjasorkes ketika mengalami menstruasi

| Beristirahat | | Tidak beristirahat | |
|--------------|------------|--------------------|------------|
| jumlah | presentase | jumlah | presentase |
| 7 | 70% | 3 | 30% |

Dapat disimpulkan bahwa 70% memilih istirahat sedangkan 30% lainnya memilih untuk tetap mengikuti penjasorkes.

Tabel 6. Pertanyaan terkait rasa sakit dan cemas saat Penjasorkes ketika mengalami menstruasi

| Variabel | Ya | | Tidak | | Terkadang | |
|------------------------------|--------|------------|--------|------------|-----------|------------|
| | jumlah | presentase | jumlah | presentase | jumlah | presentase |
| Sakit pada Perut | 7 | 70% | 1 | 10% | 2 | 20% |
| Sakit pada pinggang/Punggung | 8 | 80% | 1 | 10% | 1 | 10% |
| Pusing | 1 | 10% | 5 | 50% | 4 | 40% |
| Takut Tembus | 10 | 100% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Cepat Lelah | 9 | 90% | 0 | 0% | 1 | 10% |
| Dapat Mengurangi Rasa Sakit | 3 | 30% | 7 | 70% | 0 | 0% |
| Penjas Dapat Maksimal | 1 | 10% | 9 | 90% | 0 | 0% |

Dapat disimpulkan bahwa untuk jawaban Ya lebih banyak mempengaruhi ketika menstruasi, 90% memilih Tidak maksimal dalam penjasorkes dan 40% memilih Terkadang pusing dalam mengikuti penjasorkes.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh menstruasi terhadap minat siswa dalam pelajaran penjasorkes. Jika dilihat dari tabel 1 hingga 6, maka jelas bahwa menstruasi sangat mempengaruhi setiap aktivitas yang dilakukan siswa. Salah satu bentuk keluhan menstruasi adalah tidak stabilnya emosional. Rasa takut merupakan bentuk dari gangguan emosional berat dan pada penelitian ini semua responden menyatakan saat menstruasi mereka selalu diikuti perasaan was-was dan khawatir karena takut tembus sehingga membuat tidak nyaman, kehilangan konsentrasi dan kehilangan percaya diri. Saat siswa takut melakukan aktivitas, karena takut tembus maka yang akan timbul adalah perasaan malas dan hanya ingin berdiam diri. Sementara itu menstruasi juga dapat menimbulkan dehidrasi yang mengakibatkan siswa merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas khususnya pada mata pelajaran penjasorkes.

Sakit yang diakibatkan menstruasi membuat aktivitas siswa terbatas dan tidak dapat dilakukan dengan maksimal. Penjasorkes sendiri adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani atau fisik sehingga membutuhkan banyak tenaga yang digunakan dengan kondisi tubuh yang fit. Pelajaran penjasorkes dapat menarik minat siswa salah satunya yaitu karena pelajaran penjasorkes menyenangkan sedangkan seseorang yang dalam keadaan sakit seperti yang disebabkan oleh menstruasi tidak akan mungkin dapat melakukan aktivitas fisik dengan perasaan senang. Dengan demikian menstruasi akan merubah minat siswa putri yang tadinya berminat mengikuti pelajaran penjasorkes menjadi kurang berminat bahkan tidak berminat sama sekali. Karena minat seseorang dapat terpengaruh dan berubah oleh kondisi yang tak lagi sama dalam hal ini siswa yang tidak mengalami menstruasi dalam kondisi yang fit dan saat menstruasi dalam kondisi sakit serta diikuti dengan perasaan was-was.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data- data yang diperoleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa SMA Negeri I Bangil yang dijadikan subyek pada penelitian ini pernah dan sering

mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh menstruasi sehingga menyebabkan aktivitas penjasorkes khususnya di lapangan tidak dapat dilakukan secara maksimal. Sehingga dapat mempengaruhi minat siswa yang tadinya saat tidak menstruasi berminat untuk mengikuti pelajaran penjasorkes karena adanya gangguan tersebut menjadi bermalasan dan tidak lagi berminat pada pelajaran penjasorkes.

Dari penjelasan di atas dan dari data-data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh menstruasi terhadap minat siswa putri kelas X di SMA Negeri I Bangil dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Saran

- Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi para guru penjasorkes agar nantinya dapat lebih bijaksana dalam menghadapi siswa yang tidak mengikuti pelajaran penjasorkes karena sedang menstruasi.
- Perlu adanya perhatian dari guru penjasorkes agar siswa yang sedang mengalami menstruasi lebih termotivasi untuk mengikuti penjasorkes. Karena selain sebagai fasilitator seorang guru harus dapat menjadi konselor.
- Perlu adanya toleransi dari guru penjasorkes bagi siswa yang mengalami sakit parah akibat menstruasi (tidak dapat melakukan aktivitas berat).
- Sebaiknya siswa yang sedang mengalami menstruasi tetap mengikuti pelajaran penjasorkes kecuali jika sakit parah.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah subyek penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Djamarah, S.B. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Laila, Nur Najmi. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Jogjakarta: Buku Biru
- Lestari, Novita. 2011. *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Jogjakarta : Katahati
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Moleong, J Lexy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdarika