

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran,2014).

Proses menstruasi ini dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilisasi yaitu pola menstruasi. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita. Gangguan pada proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan risiko penyakit kronis. Salah satu faktor yang berhubungan dengan gangguan pada siklus menstruasi yaitu aktivitas fisik (Kusmiran,2014). Berdasarkan penelitian Luthfa (2017), siklus menstruasi remaja putri banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Saat ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh para remaja mengalami penurunan akibat penggunaan teknologi modern yang memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*,

komputer, *lift* dan tangga berjalan. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktivitas fisik tidak harus berupa olahraga berat, melainkan dapat juga berupa aktivitas saat disekolah, tempat kerja, perjalanan dan melakukan pekerjaan rumah. (Rostania, 2013 dalam Suciati, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia laporan hasil Riskesdas (2013) secara nasional diketahui terdapat 28,2% penduduk Indonesia berumur 10-14 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Di provinsi Jawa Timur jumlah penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 21,3%. Sedangkan di Kabupaten Ponorogo belum ada data terkait dengan aktivitas fisik pada remaja. Dari hasil Riskesdas (2010), perempuan di Indonesia berusia 10-14 tahun dilaporkan sebanyak 3,5% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur. Di Jawa Timur sebanyak 13,3% perempuan yang mengalami masalah siklus menstruasi tidak teratur. Penelitian ini akan dilakukan di SMP N 2 Ponorogo karena menurut data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ponorogo (2018), jumlah siswi terbanyak berada di SMP N 2 Ponorogo. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VII yang berumur 11-13 tahun karena menurut data Riskesdas (2010), perempuan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur berumur 10-14 tahun.

Panjangnya siklus menstruasi sangat bervariasi, tergantung individu. Siklus menstruasi yang pendek antara 15-23 hari, dan siklus menstruasi yang panjang antara 35-45 hari. Namun, panjangnya siklus menstruasi yang dianggap rata-rata normal adalah 28 hari. Siklus yang kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklusnya tidak berovulasi.

Tingkat aktivitas fisik sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik dapat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) dan aktivasi *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen. Estrogen yang rendah dapat menyebabkan umpan balik negatif terhadap LH (Kusmiran,2014).

Menurut Tambing (2012) dalam Suciati (2015), bahwa aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat memberikan dampak pada kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi pada remaja seperti halnya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Gangguan pada menstruasi menjadi hal penting untuk diperhatikan karena akan mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari remaja itu sendiri. Selain itu, dikhawatirkan gangguan siklus menstruasi yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat memicu terjadinya penyakit kanker payudara, *osteoporosis* dan penyakit kardiovaskuler (Suciati,2015).

Menurut Giam dan Teh (1992) dalam Suciati (2015) aktivitas fisik memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, kehamilan dan menopause. Sebagian perempuan yang giat berolahraga, kemungkinan dapat mengalami tidak menstruasi untuk satu siklus atau lebih. Penyebabnya dicurigai antara lain adalah peningkatan kadar hormon androgen, hilangnya lemak tubuh yang berlebih (Budayati,2010). Aktivitas fisik tidak harus keras untuk menjadi baik. Apapun yang membuat bergerak walau hanya beberapa menit sehari, merupakan awal yang baik untuk mendapatkan tubuh yang lebih sehat (Nurmalina, 2011). Salah satu upaya untuk memperbaiki aktivitas fisik yang kurang baik pada remaja, hal-hal yang dapat dilakukan yaitu dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti

berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mengepel lantai, dan membawa belanjaan. Selain itu kegiatan yang dapat dilakukan remaja berupa olahraga seperti lari ringan, berenang, dan yoga (Kemenkes RI).

Berdasarkan data-data diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP N 2 Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah hubungan antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 2 Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 2 Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Ponorogo.
2. Mengidentifikasi gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 2 Ponorogo.
3. Menganalisis antara hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 2 Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi khasanah keilmuan dibidang kesehatan dalam memperluas ilmu pengetahuan, sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah gangguan siklus haid pada remaja putri. Selain itu juga dapat bermanfaat bagi :

1. Ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dan juga sebagai rujukan ilmiah ilmu keperawatan maternitas.

2. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk memecahkan masalah gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana bagi remaja untuk memahami tentang gangguan siklus menstruasi.

2. Profesi Keperawatan

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengetahui tentang gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

1.5 Keaslian Penelitian

1.5.1 Putri Anindita, Eryati Darwin, Afriwardi (2016) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”. Tujuan penelitian untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik harian dan gangguan menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik harian sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah gangguan menstruasi. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan *uji chi-square*. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi. Perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut responden nya adalah remaja akhir atau mahasiswa, sedangkan dalam penelitian ini respondennya adalah remaja awal.

1.5.2 Anindita Mahitala (2015) dalam penelitian berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015”. Tujuan penelitian untuk menganalisis aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur. Penelitian tersebut merupakan penelitian *Explanatory Reseach* dengan rancangan desain penelitian *Cross Sectional Study*. Variabel independen dalam penelitian tersebut adalah aktivitas fisik, sedangkan

variabel dependennya adalah gangguan menstruasi. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dengan wawancara langsung kepada responden. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang gangguan menstruasi, sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut respondennya adalah wanita pasangan usia subur sedangkan dalam penelitian ini respondennya adalah remaja awal.

- 1.5.3 Nurul Aini Yudita, Amel Yanis, Detty Iryani (2017), dalam penelitian berjudul “Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Penelitian tersebut merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan desain studi *cross sectional*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang diisi responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data pada penelitian tersebut menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi, analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan *Fisher's exact test*. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang siklus menstruasi. Perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut variabel

independennya adalah stres sedangkan dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik.

