

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia. Dalam siklus kehidupan, masa remaja merupakan satu masa dimana remaja akan mengalami perubahan yang signifikan baik secara fisik, psikososial maupun biologis yang dapat berdampak pada aspek kehidupannya. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak hingga dewasa. Pada masa ini, remaja mulai mengalami masa pubertas. Pubertas ditandai dengan terjadinya kematangan dalam sistem reproduksi (Adriani, 2016). Perubahan organ reproduksi pada remaja laki-laki yang mengalami masa pubertas ditandai dengan terjadinya ereksi, ejakulasi, dan mimpi basah. Sedangkan salah satu tanda remaja perempuan mengalami pubertas adalah mengalami menstruasi (Lestari, 2013).

Menstruasi atau haid adalah perdarahan di uterus yang terjadi secara periodik atau siklik, yang disertai dengan pelepasan *endometrium*, hal tersebut akibat dari pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* akibat hormon ovarium (*estrogen* dan *progesteron*) yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah ovulasi. Gambaran Siklus menstruasi yang normal dan teratur mengidentifikasi bahwa seorang perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. (Anindita, 2016)

Pada masa remaja, seorang anak akan mengalami pubertas yang ditandai dengan *menarche* (Sayogo, 2006). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami seorang anak perempuan dan merupakan awal dari pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder (Sarwono, 2007). Setelah *menarche* bukan berarti remaja putri akan mengalami menstruasi secara teratur setiap bulannya, biasanya pada tahun-tahun pertama pola siklus haid tidak teratur. Hal itu dikarenakan belum teraturnya siklus hormon seksual sebab estrogen pada permulaan menstruasi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder, rata-rata 2 tahun setelah *menarche* menstruasi mulai teratur (Sherwood, 2011).

Akan tetapi dewasa ini, seringkali pada masa remaja mengalami masalah kesehatan reproduksi salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi seperti *hipermenorea* yaitu haid lebih lama dari normal, *polimenorea* yaitu haid lebih pendek dari normal, *amenorea* yaitu tidak datangnya haid. Banyak penyebab kenapa siklus menstruasi menjadi terganggu diantaranya adalah *nulliparitas*, penurunan berat badan, tata gizi rendah kalori, tingkat aktivitas fisik dengan dosis intensitas tinggi, beban kerja meningkat cepat, stress psikologik. (Kusmiran, 2011)

Data WHO (2018), menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, dan

presentasi gangguan menstruasi di Jawa Barat sebanyak 14,4%. Keadaan ini disebabkan karena adanya dampak faktor resiko yang mempengaruhi siklus menstruasi sehingga menyebabkan timbulkan masalah menstruasi. Masalah menstruasi yang paling sering terjadi pada pelayanan primer meliputi gangguan siklus dan disminore dimana hal tersebut kadang menimbulkan keawatiran pada seorang wanita akibat pengaruh masalah haid terhadap kesehatan dan kesuburan wanita pada umumnya.

Siklus yang normal dan teratur mengindikasikan bahwa seorang perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik (Hossam, Nadia, Nahed, Tyseer, 2016). Keadaan normalnya siklus menstruasi apabila jarak waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya dalam satu siklus berjarak \pm 21-35 hari. Waktu saat menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai berhentinya perdarahan menstruasi berlangsung kurang lebih 3-7 hari, dengan jumlah darah selama siklus menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80ml (Samsulhadi, 2011).

Pada beberapa kasus ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah reproduksi yang sering timbul bersamaan dengan tanda dan gejala gangguan menstruasi lainnya seperti perdarahan yang tidak seperti biasanya lebih sedikit atau banyak, terasa nyeri, dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Keadaan ini Pada umumnya sering terjadi pada masa remaja awal yang baru mengalami menstruasi, hal tersebut terjadi karena pada

tahap tersebut masih terjadi penyesuaian terhadap perkembangan sistem reproduksi seorang perempuan (Adhi, 2012).

Keadaan yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) mengenai proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur > 10 tahun di Jawa Barat sebanyak 38%. Dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja maka terjadilah ketidakseimbangan hormon yang akan berdampak pada siklus menstruasi. Hasil penelitian Sari Yanti (2018) tentang hubungan stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Akademi Kebidanan Pelita Ibu mengemukakan bahwa ada hubungan antara pola aktivitas dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Pola aktivitas fisik menurut Sari Yanti (2018) terbagi menjadi 3 yaitu aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Dimana aktivitas fisik ringan yang mengeluarkan energi sebesar 80-160 kkal seperti membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk. Selanjutnya adalah aktivitas fisik sedang yang mengeluarkan energi 170-240 kkal seperti bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, mencuci baju dengan tangan, menjemur pakaian serta berbagai kegiatan yang dikerjakan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan. Kemudian aktivitas fisik berat yang mengeluarkan energi > 250 kkal seperti berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda berat, berlari,

berenang, naik turun tangga, bersepeda, bermain bowling, serta berbagai kegiatan yang dilakukan berdiri dengan banyak menggerakkan lengan.

Melakukan aktivitas fisik secara berlebihan atau berat setiap waktunya dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi kesehatan seorang wanita pada umumnya. Keadaan kelelahan fisik yang terus menerus dan keadaan emosional yang tidak menentu dapat mempengaruhi menstruasi kemudian akan berdampak pada ketidakteraturan siklus. Pada hakekatnya aktivitas fisik dengan intensitas yang berlebih (berat) dapat merangsang inhibisi dari hormon GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormon*) pada hipotalamus dan aktivitas dari gonadotropin yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) sehingga menurunkan level dari serum estrogen yang seharusnya mengatur siklus menstruasi (Mahitala, 2015).

Haid atau menstruasi dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 222, bahwa haid itu suatu kotoran sehingga setelah bersih diwajibkan untuk mandi. Berikut ayat Al-Qurannya:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Mereka bertanya kepadamu tentang (darah) haid. Katakanlah, “Dia itu adalah suatu kotoran (najis)”. Oleh sebab itu hendaklah kalian menjauhkan diri dari wanita di tempat haidnya (kemaluan). Dan janganlah kalian mendekati mereka, sebelum mereka suci (dari haid). Apabila mereka telah bersuci (mandi bersih), maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepada kalian.”

Desa Cibalanarik merupakan salah satu desa yang luas dibanding dengan desa lainnya yang berada di Kecamatan Tanjungjaya Kabupaten Tasikmalaya, dimana sebagian besar merupakan usia produktif di banding dengan desa lainnya. Pemilihan lokasi penelitian di Desa Cibalanarik dikarenakan kurangnya kesadaran masyarakat khususnya remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Hasil studi pendahuluan pada remaja di Desa Cibalanarik diperoleh sampel sebanyak 8 remaja, yang terdiri usia 15 tahun sebanyak 4 remaja, usia 16 tahun sebanyak 1 remaja dan usia 18 tahun sebanyak 3 remaja. Berdasarkan hasil observasi wawancara pada 8 orang remaja diperoleh data 5 remaja mengalami siklus menstruasi yang panjang atau dapat dikatakan mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan 3 orang remaja lainnya mengalami siklus menstruasi normal.

Berdasarkan observasi selama 7 hari atau 1 minggu yang dilakukan pada remaja yang ada di Desa Cibalanarik mengenai aktivitas fisik diperoleh data dari 8 orang remaja, bahwa 2 remaja dengan usia 18 tahun mengalami aktivitas fisik berat dengan melakukan kegiatan olahraga senam aerobik. 3 remaja dengan rentang usia 15 tahun dan 18 tahun mengalami aktivitas sedang yaitu melakukan aktivitas jalan cepat dan lari kecil, serta 3 remaja dengan rentang usia 15 tahun dan 16 tahun mengalami aktivitas fisik ringan yaitu dengan melakukan kegiatan tidur, makan, mandi, dan menonton tv.

Hasil penelitian awal di Desa Cibalanarik menunjukkan aktivitas fisik sedang dan ringan seperti duduk menonton televisi, berjalan kaki dan tidur merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme. Aktivitas ringan akan meningkatkan cadangan energi di jaringan adiposa yang dapat menyebabkan defisit cadangan energi teroksidasi. Defisit cadangan teroksidasi akan berdampak pada siklus menstruasi. Pada aktivitas fisik yang berat akan merangsang inhibisi dari *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) yang dapat menurunkan level dari serum *estrogen*, yang nantinya dapat mengganggu siklus menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Siklus menstruasi merupakan tanda dari proses matangnya organ reproduksi wanita yang dipengaruhi oleh hormon pada tubuh. Siklus menstruasi memiliki hubungan dengan tingkat kesuburan pada wanita. Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti gangguan psikis (stres), gangguan hormon, kehamilan, berat badan yang turun naik drastis, penyakit yang menyertai dan aktivitas fisik yang berlebihan. Namun fenomena yang terjadi di Desa Cibalanarik dengan dilakukannya studi pendahuluan selama 7 hari mengenai aktivitas fisik remaja diperoleh data dari 8 orang remaja bahwa 5 remaja mengalami aktivitas fisik sedang dengan melakukan kegiatan olahraga senam aerobik., jalan cepat dan lari kecil, serta 3 remaja mengalami aktivitas fisik ringan yaitu dengan melakukan kegiatan tidur, makan, mandi, dan menonton tv.

Hasil penelitian yang terkait dengan belum banyak padahal sangat penting. Dengan demikian rumusan masalah penelitian ini adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Cibalarik?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri Desa Cibalarik.

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasinya siklus menstruasi remaja putri di Desa Cibalarik.
- b. Diidentifikasinya aktivitas fisik remaja putri di Desa Cibalarik.
- c. Diidentifikasinya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di Desa Cibalarik.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Mendapatkan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian serta dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan mengenai penelitian aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja.

2. Bagi FIKes UMTAS

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam kegiatan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada

masyarakat terkait dengan aktivitas fisik remaja yang dapat berhubungan dengan siklus menstruasi.

3. Bagi Profesi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, informasi ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sumber kepustakaan serta dapat menjadi landasan praktik keperawatan. Selain itu dapat bermanfaat sebagai data dasar dalam pencegahan dan penanganan dalam bidang pendidikan keperawatan tentang aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja.

4. Bagi Remaja Desa Cibalanarik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat pada umumnya dan para remaja putri di Desa Cibalanarik pada khususnya bahwa aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi seperti aktivitas yang penggunaan energinya melebihi pemasukan energi.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi pengembangan penelitian selanjutnya khususnya penelitian yang berhubungan dengan siklus menstruasi.