

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa remaja, orang mengembangkan sifat-sifat abstrak dan citra dirinya yang lebih jelas. Remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun (WHO,2014). Menurut peraturan Menteri Kesehatan Indonesia nomor 25 tahun 2014, anak usia 10-18 tahun sudah mengalami menstruasi yang masa menstruasi yang dapat di indikasikan sebagai perkembangan biologis (Sugiyanto & Luli, 2020).

Masa pubertas ditandai dengan adanya pertumbuhan badan yang sangat cepat sehingga akan terjadi menstruasi pertama yang disebut (*menarche*). Perubahan pesikis seperti timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder seperti tumbuh rambut pada daerah kemaluan (pubis), bertambah besarnya payudara, dan adanya pembesaran pada pinggul untuk anak perempuan tanda-tanda tersebut muncul pada usia 10 tahun ke atas, sedangkan untuk anak laki-laki biasanya lebih lambat yaitu pada usia 11 tahun ke atas (Proverawati, & Misaroh, 2009). Wanita yang mengalami menstruasi pertama kali rentan terjadi gangguan menstruasi dan pada tahap remaja akhir 75% mengalami gangguan menstruasi yang berkaitan dengan menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, dan pendarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan keluhan yang sering menyebabkan remaja putri menemui dokter.

Menstruasi adalah suatu proses yang alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh pendarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan akhirnya akan membentuk siklus menstruasi (Meilan, & Fillona, 2018). Menstruasi merupakan suatu proses pendarahan melalui vagina dan berasal dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi secara matang. Pada umumnya, perempuan akan mengalami masa menstruasi pada usia 12-16 tahun. Pada periode ini perempuan

Akan mengalami perubahan dari segi perilaku dan beberapa aspek seperti aspek psikologis dan aspek perubahan pada fisik. Normalnya siklus menstruasi terjadi setiap 22-35 hari selama 2-7 hari dalam satu bulannya (Resmiati, 2020).

Proses menstruasi dapat menimbulkan berbagai masalah bagi kesehatan seperti reproduksi wanita yaitu gangguan menstruasinya. Gangguan menstruasi dapat dibagi menjadi 2 permasalahan yaitu masalah dengan gangguan jumlah darah pada masa menstruasi dan gangguan siklus menstruasi (Manuaba, 2009). Gangguan siklus menstruasi dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu *Polimenorea* dan *Oligomenorea*. *Polimenorea* adalah siklus menstruasi dengan jumlah rentang harinya lebih banyak dari menstruasi normal dan adanya gangguan pada proses ovulasi. Sedangkan *Oligomenorea* sendiri adalah siklus menstruasi dengan jangka waktu lebih dari 35 hari dengan volume pendarahannya lebih sedikit dari menstruasi normal. Pada gangguan ini bisa mengakibatkan ketidaksuburan dalam jangka panjang karena adanya sel telur yang tidak pernah dibuahi dan dapat mengakibatkan sulit untuk hamil pada perempuan (Sarwono, 2010). Faktor dari gangguan siklus menstruasi diantaranya adalah adanya berat badan yang tidak stabil, aktivitas fisik, diet yang berlebihan, dan adanya gangguan tingkat stres (Kusmiran, 2011).

Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat memberikan dampak pada kesehatan yang berupa gangguan siklus menstruasi. Perempuan yang terlalu banyak melakukan aktivitas fisik berat bisa mengalami tidak dapatnya menstruasi untuk satu siklus bahkan bisa juga lebih, karena adanya hormon androgen yang cukup meningkat dan hilangnya lemak yang berlebihan (Budiyati, 2010). Prevalensi gangguan siklus menstruasi berdasarkan data dari WHO 2018 menyatakan bahwa sebanyak 80% wanita yang ada di dunia mengalami menstruasi tidak teratur sedangkan gangguan menstruasi pada remaja putri di kota Yogyakarta sebesar 43,29% dengan keluhan terbanyak adalah frekuensi yang tidak normal (21,98%), dan di ikuti durasi menstruasi yang memanjang (21,81%), siklus iregulernya (12,92%), dan pendarahan menstruasi beratnya sebanyak (1,68%). Berdasarkan

penelitian Hardiknas dkk (2021) prevalensi di daerah Bantul sebesar 60% (Kristianti, 2014).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor terjadinya gangguan menstruasi pada remaja putri. Aktivitas fisik tidak harus melakukan kegiatan dengan keras, akan tetapi untuk menjadi lebih baik apapun yang bisa menghasilkan gerak walaupun hanya memerlukan beberapa menit dalam satu harinya yaitu awalan yang baik untuk mendapatkan tubuh yang lebih sehat (Nurmalina, 2011). Salah satunya yang bisa dilakukan remaja putri dapat melakukan kegiatan sehari-hari yang berupa mencuci baju, mengepel lantai, berjalan kaki, dan membawa belanjaan. Selain itu kegiatan yang dapat dilakukan remaja putri berupa olahraga ringan misalnya dengan berenang dan melakukan yoga di rumah.

Remaja putri yang suka berolahraga dan melakukan aktivitas fisik secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan menstruasi. Gangguan yang dapat terjadi berupa tidak adanya menstruasi (amenorea), penipisan tulang (osteoporosis), haid tidak teratur atau juga bisa disebut dengan pendarahan intermenstrual, dan pertumbuhan yang abnormal pada dinding rahim. Ada pula tingkat keparahannya tergantung dengan jenis aktivitas dalam lamanya beraktivitas. Penelitian ini sejalan dengan (Anindita Mahitala, 2015), bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang berat dapat menyebabkan adanya gangguan menstruasi yang berlebihan dan dapat juga menyebabkan gangguan pada sekresi GnRh yang dapat menimbulkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sternfeld, Barbar, 2019) dengan hasil adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMAN 1 Bantul pada tanggal 20 Maret 2023 yang didapatkan hasil yaitu sebanyak 8 dari 23 siswi yang mengalami masalah gangguan siklus menstruasi. Siswi tersebut merasakan gejala yang berupa menstruasi tidak teratur dalam 1 bulan, dan keluarnya darah terlalu berlebihan dalam 1 bulan. Siswi di SMAN 1 Bantul mempunyai pola aktivitas fisik yang berbeda dan beragam seperti dari aktivitas fisik berjalan kaki ke sekolah, senam, berenang, membersihkan kelas, sampai latihan basket. Berdasarkan latar belakang

di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi di SMAN 1 Bantul.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Aktivitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui aktivitas fisik pada remaja di SMAN 1 Bantul
- b. Diketahui gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul
- c. Diketahui keeratan hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dibidang ilmu keperawatan khususnya materi maternitas yang mengenai hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi khususnya untuk remaja putri tentang hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi.

a. Bagi Remaja Putri

Dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas fisik yang sedang saja selama 10 menit dalam waktu 3-4 hari perminggunya supaya tidak ada gangguan siklus pada menstruasi

b. Bagi Guru

Dapat menambah wawasan bagi guru-guru khususnya guru perempuan yang pernah ataupun belum pernah mengalami gangguan siklus menstruasi agar menjaga aktivitas fisik dengan tepat.

c. Perawat Puskesmas

Dapat menjadikan bahan acuan petugas kesehatan atau perawat puskesmas dan untuk menjadi sumber informasi bagi dinas kesehatan setempat dalam menentukan kebijakan pelayanan kesehatan khususnya pada remaja putri tentang gangguan siklus menstruasi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA