

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu merupakan periode yang terjadi pada pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik dengan secara fisik, psikologis maupun intelektual (Pusdatin, 2014). Masa remaja yaitu masa terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri yang akan ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi yang akan disertai sindrom pramenstruasi dan juga akan di pengaruhi oleh kualitas hidup remaja putri tersebut. Sindroma pramenstruasi yaitu adanya gejala psikologi, perilaku dan fisik, yang akan muncul pada wanita usia reproduksi (Sidabutar, 2012).

Remaja yang tidak akan melakukan program diet dan siklus menstruasi yang teratur berarti akan mengkonsumsi makanan yang berlemak dan makanan yang berlemak akan berpengaruh terhadap menstruasi dikarenakan makanan yang berlemak yaitu sumber pembentukan hormon yang akan mempengaruhi pada menstruasi. Makanan yang berlemak akan menghasilkan kolestersol, kolesterol juga akan menghasilkan steroidogenesis jika lemak yang ada di dalam tubuh tersedia maka steroidogenesis atau proses pembentukan hormon terutama produksi hormon estrogen dalam jumlah hormon yang normal sehingga adanya siklus menstruasi teratur setiap harinya (Wati et.al, 2019).

Perubahan yang ada pada menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan psikologi dan fisik wanita, dan adapun gangguan menstruasi yang akan dipengaruhi oleh frekuensi, berat badan aktivitas fisik, olahraga, diet, stress, kondisi kerja, paparan lingkungan, gangguan endokrin dan sinkronisasi proses menstruasi.

Perubahan yang ada pada menstruasi kebanyakan dialami pada wanita di masa remaja akhir. 45 % wanita yang mengalami gangguan menstruasi pada dua tahun pertama setelah menarche dan empat sampai lima tahun setelah menarche, adanya kejadian gangguan menstruasi yang menurun namun menetap pada 20% wanita (Anindita et.al, 2016).

Berdasarkan adanya data dari (Kemenkes RI, 2010), ada sebanyak 68% wanita di Indonesia yang berusia 10 - 59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% yang mengalami masalah pada siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur terjadi di daerah Gorontalo (23,3%) dan yang terendah terjadi di Maluku Utara (15,7%).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 yang dijelaskan bahwa pemerintah akan menerapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang akan bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar dapat menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya akan meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi tentang kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua

tempat pelayanan kesehatan. Maka dari itu dibutuhkan peran kemampuan oleh petugas kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara tepat, dan jelas, karena hanya remaja berkualitas yang dapat memegang peranan penting dalam mencapai kelangsungan dan keberhasilan tujuan pembangunan nasional sehingga akan mendapatkan perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya (PPRI, 2014).

Aktivitas fisik yaitu salah satu faktor yang akan mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan tubuh yang akan dihasilkan oleh otot yang memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang akan dilakukan saat bermain, bekerja, terlibat dalam kegiatan rekreasi dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Dan Aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang dapat meningkatkan adanya pengeluaran energi, tenaga atau pembakaran kalori (WHO, 2018).

Souza et al. (2013) juga menyebutkan, bahwa aktivitas fisik dengan intensitas tinggi akan menurunkan jumlah hormon leptin dalam tubuh. Hal serupa juga didapatkan pada penelitian Chan dan Montzorous (2015) yang menyebutkan bahwa ketika tubuh mengalami defisit energi maka hormon leptin akan memegang peranan penting. Hormon leptin berperan untuk memberi sinyal ketersediaan energi sehingga terjadi perubahan rangsang lapar dalam sumbu neuroendokrin, dan ketika kadar hormon leptin menurun maka tubuh kesulitan untuk mendapatkan sinyal kekurangan energi sehingga sulit untuk kembali ke bentuk homeostasis. Hal-hal inilah yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi aktivitas

fisik intensitas tinggi. Dan menurut (Andriani, 2012). Gangguan pada siklus menstruasi pada remaja antara lain amenorhae, polimenorhae dan juga oligomenorhae. Salah satu faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi adalah aktivitas fisik.

Almatsier (2009) menambahkan, gangguan fisiologis siklus menstruasi dapat terjadi akibat dari aktivitas fisik dengan intensitas yang berat contohnya napas lebih cepat dari biasanya, berlari cepat, aerobic, membawa atau memindahkan beban >20 kg. Gangguan ini yang dapat terjadi yaitu menstruasi tidak terjadi (*amenorrhea*), tulang menipis (*osteoporosis*), tidak teraturnya menstruasi yang dialami atau perdarahan intermenstrual, dinding rahim yang mengalami pertumbuhan secara abnormal, dan infertilitas. Latihan fisik yang berat dan gangguan pada pulsasi GnRH berhubungan dengan disfungsi hipotalamus yang ditengarai menjadi penyebab terlambatnya *menarche* dan gangguan siklus menstruasi (Yani, 2016). Hal tersebut terjadi karena keadaan hipoestrogenisme yang berhubungan dengan latihan fisik yang menginduksi terjadinya *amenorrhea* (Warren & Perlroth, 2001).

Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat atau secara berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita. Beban berat yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak menentu dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terlambatnya menstruasi (Wati et al, 2019). Aktifitas fisik yang berat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing*

Hormon (GnRH) dan aktivitas gonadotropin sehingga menurunkan level dari serum esterogen (Kusmiran, 2011).

Aktivitas fisik dengan teratur dapat menurunkan fisiologis dan gejala fisik yang akan dirasakan pada wanita dan mengalami sindrom pra-menstruasi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan transportasi oksigen didalam otot dan mengurangi adanya kadar kortisol. Dan Level kortisol akan dipengaruhi oleh gaya hidup terkait dengan aktivitas (Rahayu et al, 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini dalam bentuk literature review ini adalah “apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi”

C. Tujuan Penelitian

Penulisan proposal karya ilmiah dalam bentuk literatur review ini bertujuan untuk melakukan analisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Memberikan masukan yang bersifat positif untuk pengembangan Ilmu Keperawatan dan juga di jadikan suatu bahan untuk melaksanakan analisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

2. Bagi Peneliti

Peneliti akan dapat mengetahui seberapa besar masalah aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan akan menambahkan wawasan dan digunakan sebagai acuan yang di dalamnya akan melaksanakan proses pembelajaran terhadap mahasiswa yang mengenai hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa

E. Keaslian Penelitian

1. Sunarsih (2017). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Mahahayati. Variabel bebas (*Independent*) pada penelitian ini terdiri dari Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik, sedangkan variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah Keteraturan Siklus Menstruasi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 82 yang didapatkan dengan teknik total sampling. Analisa data univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dengan program komputer dan analisis bivariate dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Persamaannya adalah variabel yang sama diteliti yaitu aktivitas fisik dan siklus menstruasi dan jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan *cross sectional* sedangkan

perbedaannya yang diteliti buhan hanya aktivitas fisik saja tapi ada status gizinya serta menggunakan teknik total sampling analisa data universal dan penelitian saya menggunakan desain *literature review*.

2. Putri Anindita, Eryati Darwin & Afriwardi (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Variabel bebas (*Independent*) pada penelitian ini dan Aktivitas Fisik Harian, sedangkan variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini adalah Gangguan Menstruasi. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study* dengan jumlah 90 responden. Data didapatkan dari kuisisioner yang diisi langsung oleh masing-masing responden yang kemudian dianalisis dengan uji *chi-square*.

Persamaanya adalah penelitian menggunakan rancangan *cross sectional* sedangkan perbedaannya menggunakan analisis uji *chi-square*. Dan penelitian saya menggunakan desain *literature review*.