

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia tidak lepas dari masa pubertas yakni dimana manusia memasuki fase remaja dengan rentang umur 10 hingga 18 tahun, pada fase ini manusia banyak mengalami perubahan serta perkembangan baik secara seksual, atau pun secara fisiologis dengan ditandai menstruasi pada remaja wanita (Kusumawati *et al.*, 2021). Menstruasi pada remaja putri tidak lepas dari masalah atau gangguan yang akan terjadi. Gangguan yang muncul akan berbeda pada masing-masing orang, seperti pendarahan berlebihan, rasa nyeri berlebihan, kacaunya siklus menstruasi, atau darah yang keluar dengan volume yang terlalu sedikit (Fadli, 2021).

Pada fase ini masih banyak remaja wanita yang mengalami gangguan menstruasi berupa gangguan siklus menstruasi yang dapat disebabkan oleh, banyak hal salah satunya adalah aktivitas berlebih (Nurrohmah *et al*, 2017).

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH. Hal ini menyebabkan menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi (Kurniawan, Trisetiyono and Pramono, 2016).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), angka kejadian terganggunya siklus menstruasi pada wanita di dunia ialah sekitar 45% sedangkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 dikatakan bahwa sebesar 13,7% wanita di Indonesia yang berusia 10 hingga 59 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur (gangguan siklus menstruasi) dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Dengan angka kejadian tertinggi terdapat pada daerah Gorontalo yaitu sebesar 23,3% dan angka kejadian terendah di Sulawesi Tenggara yaitu sebesar 8,7%. Untuk daerah Kalimantan Timur sendiri terdapat sekitar 13,9% wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

Di Kalimantan timur, wanita yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 13,9% (Riskesdas, 2010). Hal ini dapat didukung dengan hasil penelitian di Balikpapan pada remaja putri yang berusia 18-21 tahun, bahwa dari 132 orang sebanyak 60 orang atau sebesar 45,5% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Hazanah & Nurlaila, 2013). Selanjutnya, dari hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Samarinda memperoleh hasil, bahwa dari 155 orang remaja putri, 85 orang di antaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebesar 54,8% (Kurniasari et al., 2018).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja

yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah dalam hal ini berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di semua tempat pelayanan kesehatan (Purwati and Muslikhah, 2021). Peran tenaga kesehatan dalam membantu PKPR adalah memberikan pendidikan kesehatan serta konseling mengenai kesehatan reproduksi remaja yang didalamnya termasuk gangguan siklus menstruasi. (Purwati and Muslikhah, 2021).

Wanita dengan fase remaja umumnya akan mengalami gangguan menstruasi hal ini disebabkan bahwa pada wanita yang memasuki fase remaja akhir mengalami kendala yang berhubungan dengan haid sebanyak 75% wanita mengalami menstruasi yang dirasakan berupa sakit berlebih bahkan terjadinya pendarahan yang banyak hal ini tentunya menjadi keluhan umum saat melakukan pemeriksaan dengan pihak dokter (Sahmin, 2017).

Aktivitas fisik menurut kesehatan dunia *World Health Organization* terbagi menjadi tiga secara garis besar aktivitas fisik dibagi 3 golongan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Remaja sekarang banyak menghabiskan waktunya dengan duduk menonton televisi, mengikuti bimbingan belajar, bermain game. Padahal aktivitas yang disebutkan diatas termasuk jenis aktivitas ringan, yang kurang membantu dalam proses metabolisme. Tetapi menurut penelitian Bagus (2006), aktivitas

fisik yang berlebihan juga mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Naibaho, Riyadi and Suryawan, 2014). Penelitian lain yang dilakukan oleh Winny (2014) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

Kelompok usia remaja (remaja putri) dapat ditemukan salah satunya pada tingkat pendidikan SMA. Di Kalimantan Timur, terdapat beberapa kabupaten/kota, salah satunya Kabupaten Tenggarong yang memiliki salah satu sekolah (SMA) unggulan yaitu SMAN 1 Tenggarong. Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswi di SMAN 1 Tenggarong dengan metode wawancara didapatkan hasil, bahwa SMA Negeri 1 Tenggarong memiliki jam belajar selama 6 jam dari 07:15-12:45 termasuk 2 kali jam istirahat, rata-rata siswi menyebutkan bahwa mereka sering melakukan aktivitas fisik, mereka menilai bahwa tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak sehingga terpaksa harus tidur larut malam untuk mengerjakan tugas dan sering melakukan aktivitas fisik yang ringan maupun berat. Kemudian dari 10 siswi tersebut didapatkan 7 siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal tersebut membuat peneliti memilih untuk menjadikan remaja SMAN 1 Tenggarong sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA 1 Tenggarong.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui aktifitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong
- b. Mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang siklus menstruasi pada remaja putri serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang berkaitan dengan siklus menstruasi.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi institusi yang menyelenggarakan mata kuliah skripsi khususnya prodi Kesehatan Masyarakat agar dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi sehingga dapat mengarahkan mahasiswa dalam menyusun mata kuliah skripsi dan menyelesaikannya tepat waktu.

3. Bagi siswi SMAN 1 Tenggarong

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai dasar untuk memberikan dukungan kepada Remaja SMAN 1 Tenggarong untuk dapat menyesuaikan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi.

4. Bagi SMAN 1 Tenggarong

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai dasar untuk dapat menyesuaikan aktifitas fisik siswi di SMAN 1 Tenggarong untuk dapat mencegah terjadinya masalah siklus menstruasi

E. Keaslian Penelitian

Pencarian penelitian terdahulu digunakan untuk melihat perbedaan atau membantu referensi dalam penelitian ini. Keaslian penelitian dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Penelitian					Hasil Penelitian
	Judul	Variabel Penelitian	Design	Subjek Penelitian	Lokasi	
Nurrohmah Dwi Prestyani, Rumpiati, Nindy Yunitasari (2017)	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	1. Tingkat Aktifitas Fisik Remaja 2. Siklus Menstruasi Remaja	<i>Cross sectional</i>	89 remaja putri kelas XI	SMAN 2 Magetan	Hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan.
Winny Novietta K. Naibaho, Slamet Riyadi, dan Arif Suryawan (2014)	Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta	1. Tingkat Aktifitas Fisik Remaja 2. Siklus Menstruasi Remaja	<i>Cross sectional</i>	90 murid remaja putri	SMA Warga Kota Surakarta	Hasil penelitian dapat diketahui terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi akan tetapi hubungan kedua variabel ini kurang erat
Dewi Kusumawati, Indanah, Umi Faridah, Rizka Ayu Ardiyati (2021)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MA Ma'ahid Kudus	1. Aktifitas Fisik 2. Siklus Menstruasi	<i>Cross sectional</i>	87 siswi	MA Ma'ahid Kudus	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.
Muslimahtun Baadiyah, Sri Winarni, Atik Mawarni, Cahya Tri Purnami (2021)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	1. Aktifitas Fisik 2. Siklus Menstruasi 3. Tingkat Kecemasan	<i>Cross Sectiona l</i>	83 responden	SMK Bumi Putera Bogor	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 83 responden terdapat hubungan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bumi Putera Bogor.
Selviana (2021)	Faktor yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa SMA Negeri 12 Maros	1. Tingkat Stres 2. Aktifitas fisik Siklus Menstruasi	<i>Cross Sectiona l</i>	89 responden	SMA Negeri 12 Maros	Dari hasil penelitian diperoleh Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p=0,000<0,05$)

Peneliti	Penelitian					Hasil Penelitian
	Judul	Variabel Penelitian	Design	Subjek Penelitian	Lokasi	
Shekhar Chauchan (2021)	<i>Asspciation of lifestyle factors with menstrual problems and its treatment seeking behaviour among adolescent girls</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masalah menstruasi 2. Perilaku pencarian pengobatannya 	<i>Cross Sectional</i>	12.707 remaja putri	Udaya	Dari hasil penelitian diperoleh Ada masalah dengan siklus menstruasi
Esen <i>et al</i> (2016)	<i>Menstrual characteristics of pubertal gils: a questionnaire-based study in turkey</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usia menstruasi pertama 2. Siklus menstruasi 3. Dismenore 	<i>Cross Sectional</i>	1.256 gadis	Sekolah Tinggi di Kota Elaz Turki	Dari hasil penelitian diperoleh Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi