

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Nakanishi et al., (2020) Remaja didefinisikan sebagai manusia antara 15 dan 19 tahun dan dewasa muda antara 20 dan 25 tahun. Masa remaja awal kira-kira setara dengan sekolah menengah pertama dan mencakup sebagian besar perubahan pubertas. Masa remaja merupakan fase perkembangan dan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosional dan sosial. Perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak, dan kemandirian termasuk di antara perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional yang terjadi.

Rentang usia remaja adalah 10 tahun sampai 21 tahun menurut beberapa ahli. Fase remaja adalah fase peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018). Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa dan relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga

mereka harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan (Djama, 2017).

b. Pubertas

Masa pubertas salah satu bentuk sebuah perubahan dari fase anak-anak menuju fase remaja dengan ditandai kematangan organ seksual. Pada remaja putri masa pubertas umumnya ditandai dengan datangnya haid pada masa ini tiap individu remaja putri bervariasi rentang usia untuk masa pertama menstruasi yakni pada rentang usia 13 – 20 tahun (Kusumawati et al., 2018).

2. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menurut Critchley et al., (2020) Kesehatan menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan karena antara menarche dan menopause, kebanyakan wanita mengalami menstruasi. Menstruasi normal saat ini didefinisikan sebagai perdarahan siklik yang terjadi dari korpus uteri antara menarche dan menopause. Hal ini dapat dijelaskan dalam 4 domain sederhana: seberapa sering wanita mengalami episode perdarahan, keteraturan atau prediktabilitas episode ini, durasi episode perdarahan, dan volume atau beratnya perdarahan.

Menstruasi dapat didefinisikan sebagai pelepasan lapisan superfisial endometrium uterus yang terjadi dengan adanya siklus

menstruasi yang steril dan berhubungan dengan penurunan progesteron. Menstruasi melibatkan interaksi kompleks peradangan dan mekanisme vaskular untuk menstabilkan endometrium dan memungkinkan hilangnya jaringan dan darah endometrium secara teratur. Menstruasi terjadi sebagai akibat dari kegagalan implantasi embrio, yang mengakibatkan penurunan progesteron dari korpus luteum dan gangguan sepertiga bagian luar jaringan endometrium dengan perdarahan uterus berikutnya (Jarrell, 2018).

b. Anatomi Organ Reproduksi Wanita

Organ reproduksi wanita terdiri berdasarkan ovarium, saluran Rahim (Falopi), uterus, (termasuk leher Rahim) dan vagina. Alat kelamin eksternal pada organ reproduksi wanita sendiri terdiri dari vulva, yang meliputi labia majora, labia minora, klitoris, bola vestibula, mons veneris (pubis), saluran kelenjar uretra dan peri uretra (Anugroho, 2016).

c. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah ritme hidup penting yang diatur oleh tingkat interaksi progesteron, estradiol, stimulasi folikel, dan hormon luteinisasi. Seperti metronom, hipotalamus mengatur ritme siklus menstruasi dengan pelepasan *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) yang berdenyut. Denyut GnRH terjadi setiap 1-1,5 jam pada fase folikular siklus dan setiap 2-4 jam pada fase

luteal siklus. Sekresi Gnash pulsation merangsang kelenjar pituitari untuk *menservants* rutinizing *hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH). Kelenjar pituitary menerjemahkan tempo yang diatur oleh hipotalamus menjadi sinyal, sekresi LH dan FSH, yang dapat dipahami oleh folikel ovarium (Draper et al., 2018).

Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur yang keluar dari uretus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun, Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari. (Brahmin, 2019)

Menurut Barbieri (2015) Siklus menstruasi ovulasi adalah hasil dari aksi terpadu hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan endometrium. Panjang siklus menstruasi paling teratur pada wanita antara 20 dan 40 tahun, dan pada normalnya durasi menstruasi yang dialami ialah 28 hari. Rentang durasi normal dari perdarahan menstruasi adalah antara 3 dan 7 hari. Pendarahan menstruasi yang berlangsung kurang dari 3 hari didefinisikan sebagai hipomenore. Pendarahan menstruasi yang lebih lama dari 7 hari adalah hipermenore. Jumlah normal kehilangan darah dengan menstruasi adalah 80 ml atau kurang. Ketika perdarahan menstruasi melebihi 80 ml dalam satu siklus itu didefinisikan

sebagai menoregiasi dan berkorelasi dengan deplesi simpanan besi dan peningkatan risiko anemia.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Eyeopening et al., (2011) dalam (Rafique & Al-Sheikh, 2018) menyatakan bahwa menstruasi adalah fenomena alam yang melibatkan keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Pola menstruasi dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk usia, etnis, riwayat keluarga, merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan diet. Stres dapat menjadi kontributor utama, atau penyebab ketidakteraturan menstruasi. Stres mengakibatkan hasil kesehatan yang negatif, termasuk masalah menstruasi pada wanita. Pengaruh faktor perancu lainnya, seperti indeks massa tubuh, penggunaan pil kontrasepsi oral, kurang tidur, dan status sosial ekonomi orang tua.

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, tinggi badan, berat badan, aktivitas fisik, merokok, asupan alkohol dan kafein. Peningkatan usia dan penggunaan alkohol berat berpengaruh terhadap prevalensi siklus panjang yang lebih rendah, sedangkan asupan kafein yang lebih tinggi dikaitkan dengan sedikit peningkatan prevalensi siklus panjang. Obesitas, aktivitas fisik yang ekstrem, dan merokok dikaitkan dengan sedikit peningkatan prevalensi aliran darah yang lebih panjang. Peminum alkohol

memiliki prevalensi yang lebih rendah dari aliran menstruasi yang lama dibandingkan dengan bukan peminum (Hahn et al., 2013).

e. Gangguan Pada Menstruasi

Gangguan menstruasi sering terjadi pada remaja putri. Siklus menstruasi bisa tidak teratur dan menstruasi bisa berat (menoragia) dan/atau nyeri (dismenore). Patologi serius jarang terjadi dan siklus menstruasi membaik seiring bertambahnya usia. Gejala seringkali dapat dikelola dengan pengobatan dan konsultasi seperti penggunaan analgesik sederhana yang tepat. Disfungsi menstruasi remaja sangat umum terjadi selama beberapa tahun pertama setelah menarche. Siklus anovulasi seringkali berat dan berkepanjangan dengan beberapa gadis berdarah selama beberapa minggu pada suatu waktu. Hal ini dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, dan dalam kasus yang jarang terjadi kolaps kardiovaskular yang memerlukan rawat inap dan transfusi darah (Williams & Creighton, 2012).

3. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (Karim et al., 2018). (Sari & Purnama, 2019).

b. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Menurut Nurmalina (2011) Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai dengan remaja sebagai berikut :

1) Kegiatan berat

Kegiatan berat berhubungan dengan olahraga dan juga membutuhkan kekuatan (*strength*), berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat).

2) Kegiatan sedang

Kegiatan sedang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda dan juga bisa bermain musik.

3) Kegiatan ringan

Kegiatan ringan memerlukan sedikit tenaga dan juga tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau juga ketahanan.

c. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Menurut Ernalia (2017) aktivitas fisik dinyatakan dalam skor yaitu METs-min sebagai jumlah kegiatan setiap menitnya. Perhitungan total menggunakan rumus IPAQ

(*International Physical Activity Questionnaire*) yaitu METs–
 min/minggu = METs level (jenis aktivitas) x jumlah menit
 aktivitas x jumlah hari/minggu + total mets =..... METs

Dengan menggunakan tingkatan level (jenis aktivitas):

Berjalan : 3,3 x menit x hari

Sedang : 4,0 x menit x hari

Berat : 8,0 x menit x hari

Total MET : Berjalan + Sedang + Berat

Pengkategorian dari MET-menit/minggu total ialah sebagai
 berikut:

- 1) Kategori 1 (rendah), kriteria yang tidak termasuk dalam kategori 2 dan 3;
- 2) Kategori 2 (sedang), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut: aktivitas sedang sekurang-kurangnya 3 hari selama 20 menit, atau 7 hari atau lebih aktivitas sedang dan/ atau jalan sekurang-kurangnya 30 menit, atau 7 hari atau lebih kombinasi semua intensitas aktivitas fisik dengan sekurang-kurangnya 600 METmenit/minggu;
- 3) Kategori 3 (tinggi), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut: aktivitas berat sekurang-kurang 3 hari dengan 1500 MET menit/minggu, atau 7 hari atau lebih kombinasi dari semua intensitas aktivitas fisik dengan 3000 MET menit/minggu.

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang, yang memiliki implikasi luas untuk perkembangan. Pertumbuhan fisik yang cepat namun tidak proporsional ketika seorang anak memasuki masa remaja, misalnya pada bagian hidung, tangan, dan kaki. Aspek seksualitas merupakan perkembangan terpenting berkaitan dengan perkembangan fisik, dimana salah satunya bagi wanita adalah terjadinya pertumbuhan yang cepat pada bagian organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum dan hormon untuk kehamilan bagi wanita. Akibatnya, terjadilah siklus “menarche” (menstruasi pertama). Siklus menstruasi pertama sering ditandai dengan lekas marah, kelelahan, depresi, dan ketidaknyamanan di kepala dan pinggang (Sunarko, 2018).

Menstruasi dalam Islam disebut juga *Haidz*. Menstruasi disebabkan oleh perkembangan dan pelepasan sel telur dari ovarium yang tidak dibuahi oleh spermatozoa. Peristiwa lepasnya sel telur dari ovarium ini disebut ovulasi, sedangkan menstruasi itu sendiri disebut menstruasi *ovulatoir* (keluarnya darah tanpa peristiwa ovulasi). Ovulasi adalah pelepasan sel telur dari ovarium, sedangkan menstruasi disebut sebagai menstruasi ovulasi (kehilangan darah tanpa ovulasi). Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah (2): 222, darah haid adalah darah kotor.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ ۚ

فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

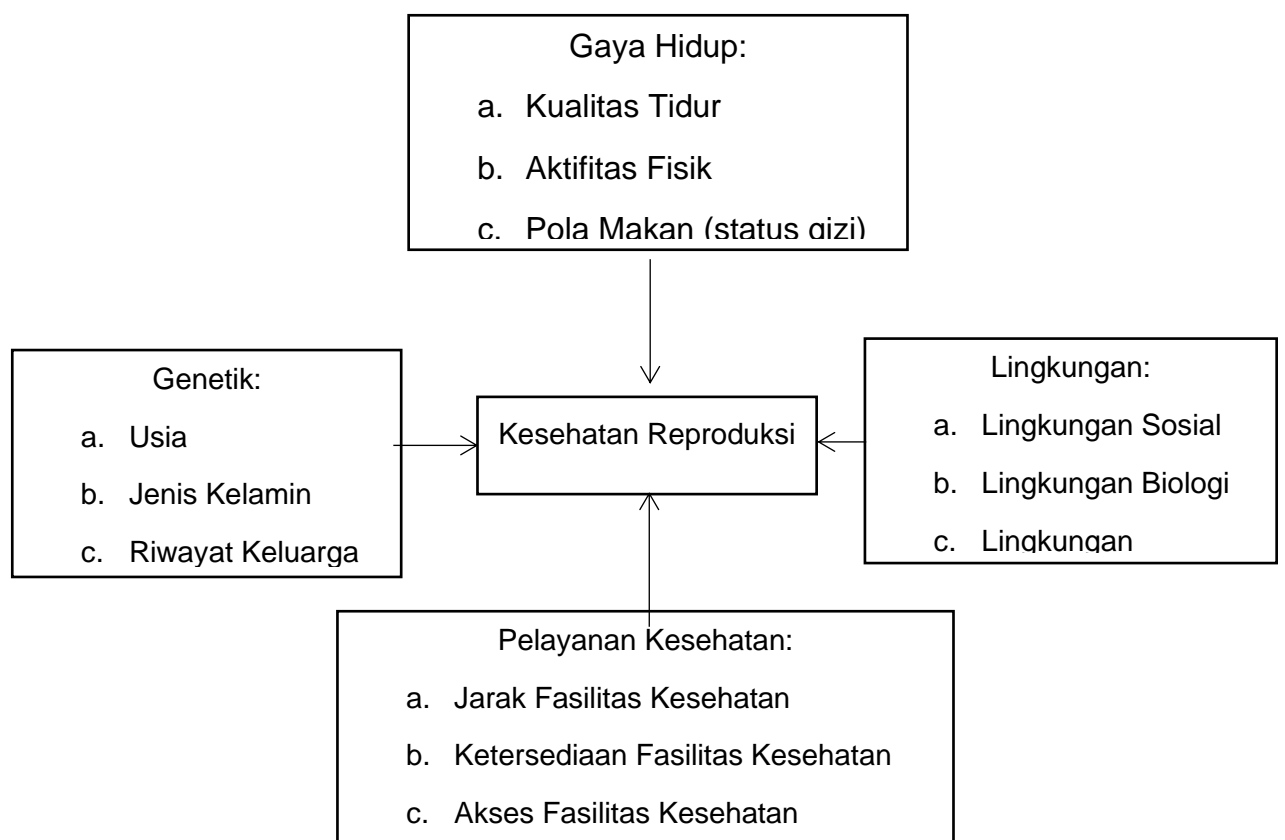
Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah sesuatu yang kotor." Karena itu jauhilah istri pada waktu haid, dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat, dan Menyukai orang yang menyucikan diri. (QS. Al Baqarah:222)

Pertumbuhan fisik yang cepat pada anak-anak mengakibatkan terjadinya pergeseran pada usia menarche mereka. Secara fisik mereka telah tumbuh besar seperti orang dewasa, namun secara psikis mereka mungkin masih anak-anak. Dengan kata lain diibaratkan dengan anak-anak yang terjebak pada tubuh orang dewasa. Dalam kajian hukum Islam, wanita yang telah mengalami haid dianggap telah memasuki usia kedewasaan. Sebagai orang dewasa, ia dikenakan kewajiban keagamaan dan bertanggung jawab penuh atas perbuatan yang dilakukannya, padahal mereka masih anak-anak (Jayusman, 2014).

C. Kerangka Teori Penelitian

Kesehatan merupakan sebuah kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang. Namun, kesehatan seringkali menjadi hilir (dampak) dari berbagai permasalahan yang dialami individu dan lingkungan sekitarnya. Padahal, kesehatan merupakan modal awal

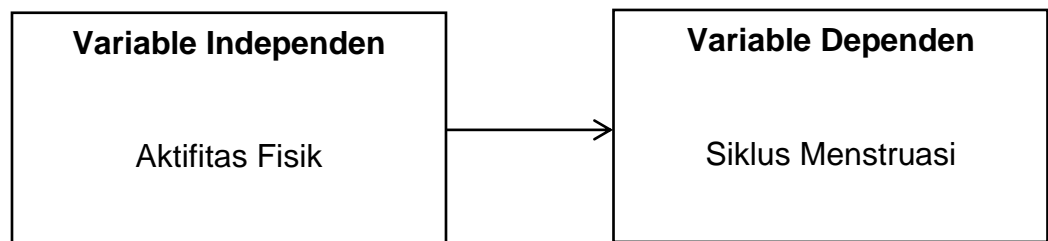
bagi perkembangan potensi individu dalam hidup. Menurut H. L. Bloom (1981) menyatakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan secara berturut-turut, yaitu gaya hidup (*life style*), lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), pelayanan kesehatan dan faktor genetik (keturunan). Keempat determinan tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi status kesehatan seseorang.



Gambar 2.1. Kerangka Teori Penelitian Modifikasi (H.L. Bloom, 1998)

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan seperangkat hubungan antara konsep yang ingin peneliti amati atau ukur sebagai bagian dari penelitian. Agar konsep dapat diamati dan diukur maka konsep dijabarkan ke dalam variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

1. H_0 = Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong.
2. H_a = Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong.