

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap wanita akan mengalami masa perkembangan salah satunya dimulainya produktivitas yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Pada setiap jenjang perkembangan wanita mulai dari sejak lahir sampai tua perlu mendapatkan perhatian. Terlebih lagi pada saat wanita sudah memasuki masa baligh yaitu ditandai dengan menstruasi. Istilah menstruasi atau haid sendiri merupakan kejadian luruhnya dinding uterus (endometrium) pada setiap bulan secara periodik (Irianto, 2015). Hal ini juga sesuai dengan firman Allah di dalam Surat Al-Baqarah ayat 222, yaitu :

“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.”

Terjadinya siklus menstruasi yang teratur merupakan penanda bahwa organ reproduksi wanita berfungsi dengan baik. Siklus menstruasi teratur pada wanita yaitu 26-32 hari atau 28-35 hari. Pengeluaran darah berlangsung 3-7 hari dengan jumlah kurang lebih 50-60 cc darah yang keluar tanpa disertai adanya bekuan darah sebaliknya, apabila siklus menstruasi tidak teratur itu menandakan bahwa ada organ reproduksi tidak berfungsi dengan baik. Hal tersebut terjadi karena ada kelainan pada siklus

menstruasi. Bentuk-bentuk kelainan siklus menstruasi dapat berupa menstruasi yang memiliki panjang lebih dari normal yaitu >35 hari (*oligomenorea*), menstruasi yang memiliki panjang lebih pendek dari normal yaitu <21 hari (*polimenorea*) dan tidak adanya menstruasi (*amenorea*) (Manuaba, 2009).

Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu intensitas latihan dengan dosis yang tinggi (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Intensitas latihan yang tinggi biasanya dilakukan saat sedang berolahraga. Menurut Giriwijoyo (2010), olahraga merupakan suatu gabungan gerak yang teratur dan dengan sadar seseorang melakukan hal tersebut sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional.

Olahragawan atau atlet adalah seseorang yang mengikuti dengan penuh dedikasi dan pelatihan yang teratur dengan tujuan mencapai prestasi (Kemenpora, 2010). Data Kemenpora tahun 2010 jumlah olahragawan wanita 613 orang dengan persentase tertinggi menempati cabang olahraga atletik sebanyak 161 orang.

American College of Sport Medicine (ACSM) menyatakan bahwa saat ini jumlah wanita yang melakukan olahraga terus meningkat. Olahraga memang bermanfaat bagi tubuh, tetapi jika dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus akan dapat menyebabkan perubahan hormonal khususnya bagi wanita. Perubahan tersebut yang mengakibatkan gangguan siklus menstruasi. Hal tersebut bisa berupa *amenorea*, penipisan tulang

(*osteoporosis*), menstruasi tidak teratur atau perdarahan instrumental, pertumbuhan yang tidak normal pada dinding rahim dan kemandulan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain jenis, intensitas dan lamanya latihan serta laju perkembangan program yang mempengaruhi sifat dan tingkat keparahan gejala (Springs, 2007). Pada wanita yang telah biasa melakukan olahraga secara kompetitif mempunyai resiko lebih tinggi terjadinya gangguan makan, tidak teraturnya siklus menstruasi dan *osteoporosis* yang biasa dikenal dengan sebutan *female athlete triad* (Quah, Poh, DPsych, & Noor, 2009).

Berdasarkan data Riskesdas 2010, perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun sebanyak 68% mengatakan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Berdasarkan penelitian Tanudjaja, Polii, & Wungouw (2016), didapatkan hasil 16 (50%) orang yang mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu *polimenore* 12 orang (37,5%) dan *oligomenore* 4 orang (12,5%) serta didapatkan 1 orang mengalami *amenorea* sekunder. Penelitian yang sama oleh Milianti, dkk (2017) menyatakan bahwa 71,6% mahasiswa dengan aktivitas sedang mengalami siklus menstruasi teratur dan 52% mahasiswa dengan aktivitas berat mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Aktifnya *Hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) axis yang dipengaruhi oleh intensitas, durasi, metode dan tingkat latihan serta sifat olahraga berpengaruh pada gangguan menstruasi (Sugiharto, 2012).

Kegagalan umpan balik esterogen dan progesteron serta jumlah opioid endogen yang tidak seimbang dan aktivitas *catecholamine* yang diperantarai oleh *γ-amiobutyric acid* (GABA), *corticotrophin-releasing hormone* (CRH), *insulin-like growth factor-1* mengakibatkan terjadinya gangguan denyut *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) (Dee Cree C, 1998 dalam Kurniawan, Trisetiyono, & Pramono, 2016).

Sebanyak 6-79% wanita yang terlibat dalam aktivitas olahraga mengalami abnormalitas sistem reproduksi. Fenomena tersebut terjadi pada atlet wanita yang terlibat dalam berbagai macam olahraga, termasuk pelari, pesenam, perenang, pemain tenis, penari balet dengan kejadian terlambatnya menstruasi pertama kali yang terjadi pada remaja putri yang akan menginjak dewasa (*menarche*) (Roupas & Georgopoulos, 2011), karena terjadi perubahan produksi hormon esterogen dan progesteron, sehingga paparan hormon tersebut menjadi lebih pendek (Bernstein, Henderson, & Hanisch, 1994 dalam Augustiani & Delima, 2014). Hal tersebut akan mempengaruhi kejadian *menarche* apabila latihan dimulai sebelum *menarche*, *menarche* dapat terlambat hingga 2-3 tahun (Suparman & Suparman, 2017).

Saat ini banyak wanita khususnya pelajar atau mahasiswi yang bergabung di suatu perhimpunan cabang olahraga dengan giat melakukan olahraga secara intensif tanpa memperhatikan lama dan pola siklus menstruasi yang dialami setiap bulannya serta intensitas, frekuensi dan durasi olahraga juga harus menjadi perhatian karena dapat menyebabkan

gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di tempat latihan klub bola voli Ganevo Jogja dan Yuso Sleman dengan melakukan wawancara kepada 10 olahragawan wanita yang berusia 15-20 tahun, 6 di antaranya mengatakan bahwa siklus menstruasinya tidak teratur. Hal inilah yang menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian terkait hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan.

B. Rumusan Masalah

Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah aktivitas olahraga sehingga mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi wanita. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Siklus Menstruasi pada Olahragawan.

2. Tujuan khusus

- a) Mengetahui aktivitas olahraga pada olahragawan.
- b) Mengetahui siklus menstruasi pada olahragawan.
- c) Mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan.

D. Manfaat Penelitian

a) Bagi Mahasiswa Keperawatan

Menambah pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan terkait hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan.

b) Bagi Ilmu Keperawatan

Memberikan pembaruan informasi mengenai hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi.

c) Bagi Olahragawan

Memberikan informasi mengenai siklus menstruasi untuk olahragawan sehingga dapat menyesuaikan aktivitas olahraga yang sesuai dengan kemampuan fisik agar tidak terjadi gangguan siklus menstruasi

d) Bagi Pelatih

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengatur jadwal dan porsi latihan sesuai dengan kemampuan fisik olahragawan sehingga tidak terjadi gangguan siklus menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Karya Ilmiah	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Tanudjaja <i>et al.</i> , (2016)	Gambaran Menstruasi Altet Basket di SMAN 9 Manado	Jenis penelitian ini bersifat deskriptif prospektif menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Ada yang mengalami gangguan <i>polimenore</i> 12 orang, <i>oligomenore</i> 4 orang dan <i>amenore</i> sekunder 1 orang.	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	- Desain penelitian ini menggunakan deskriptik prospektif
Kurniawan, Trisetiyono, & Pramono (2016)	Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.	Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitik menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Ada hubungan antara olahraga dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi FIK Unnes.	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Teknik sampling yang digunakan yaitu besar sampel untuk estimasi proporsi suatu populasi tunggal
Salehzadeh (2015)	<i>The Effect Of Profesional Sports On Menstrual Irregularities In Elite Swimmers</i>	- Jenis penelitian ini menggunakan statistik inferensial dan deskriptif. - Dengan menggunakan Teknik <i>convenience sampling</i>	Ada hubungan antara aktivitas fisik yang intens dengan gangguan menstruasi pada perenang.	-	- Menggunakan teknik total <i>sampling</i> - Menggunakan metode <i>recall</i> untuk 1 bulan sebelumnya dan menggunakan observasi untuk 2 bulan berikutnya.

