

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Menurut data WHO tahun 2010 terdapat 75% remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, keadaan ini disebabkan karena adanya dampak faktor resiko yang mempengaruhi siklus menstruasi sehingga menyebabkan timbulkan masalah menstruasi. Masalah menstruasi yang paling sering terjadi pada pelayanan primer meliputi gangguan siklus dan disminore dimana hal tersebut kadang menimbulkan kekhawatiran pada seorang wanita akibat pengaruh masalah haid terhadap kesehatan dan kesuburan wanita pada umumnya.

Pada beberapa kasus ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah reproduksi yang sering timbul bersamaan dengan tanda dan gejala gangguan menstruasi lainnya seperti perdarahan yang tidak seperti biasanya lebih sedikit atau banyak, terasa nyeri, dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Keadaan ini Pada umumnya sering terjadi pada masa remaja awal yang baru mengalami menstruasi, hal tersebut terjadi karena pada tahap tersebut masih terjadi penyesuaian terhadap perkembangan sistem reproduksi seorang perempuan (Adhi, 2012).

Siklus yang normal dan teratur mengindikasikan bahwa seorang perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik (Hossam, Nadia, Nahed, Tyseer, 2016). Keadaan normalnya siklus menstruasi apabila jarak waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya dalam satu siklus berjarak \pm 24-35 hari. Waktu saat menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai berhentinya perdarahan menstruasi berlangsung kurang lebih 3-7 hari, dengan jumlah darah selama siklus menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80ml (Samsulhadi, 2011).

Keadaan yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik, pada penelitian yang dilakukan oleh Anindita Mahitala (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik berat dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada pasangan usia subur. Hasil pengujian pada pasangan usia subur menunjukkan terdapat hubungan, pada penelitian ini akan melihat hubungan pada mahasiswi dimana pada tahap ini seseorang wanita akan dihadapkan dengan kesibukan aktivitas fisik yang tidak menentu selama perkuliahan dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kelelahan fisik seseorang pada umumnya.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko yang dapat dengan mudah untuk dimodifikasi. Departemen Kesehatan & Layanan Kemanusiaan AS merekomendasikan agar individu terlibat dalam setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang perminggu untuk

mendapatkan manfaat kesehatan yang lebih baik (Ahrens, 2015). Mahasiswa dengan usia dibawah 22 tahun akan mudah mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Keadaan ini disebabkan karena siklus anovulasi yang sering timbul pada kelompok usia tersebut yaitu sekitar 9%-70%, dan adanya kemungkinan aktivitas fisik berat yang sering dilakukan sehingga menimbulkan rangsangan inhibisi hormon reproduksi yang tidak normal. Ketidakteraturan siklus sering terjadi pada mahasiswa dengan tipe aktivitas fisik yang berat dan terjadwal seperti berlari, aerobic, dan berenang (Anindita, 2016).

Keadaan yang terjadi saat ini dalam melakukan aktivitas fisik terutama pada mahasiswa di mudahkan dengan adanya pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS) yang membuat setiap aktivitas pembelajaran menjadi semakin praktis. Kegiatan Pembelajaran yang dahulu membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan praktis dan mudah (Erwinanto, 2017). Aktifitas fisik tidak hanya dalam bentuk olahraga intensitas berat untuk meningkatkan derajat kesehatan, melainkan dapat berupa aktivitas saat kuliah, seperti berjalan menuju kampus, belajar, menulis, olahraga dengan teman kuliah, mengikuti organisasi, mengikuti UKM, dan melakukan kegiatan kebersihan (IPAQ, 2016).

Melakukan aktivitas fisik secara berlebihan atau berat setiap waktunya dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi kesehatan seorang wanita pada umumnya. Keadaan kelelahan fisik yang terus menerus dan keadaan emosional yang tidak menentu dapat mempengaruhi

menstruasi kemudian akan berdampak pada ketidakteraturan siklus. Pada hakekatnya aktifitas fisik dengan intensitas yang berlebih (berat) dapat merangsang inhibisi dari hormon GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormon*) pada hipotalamus dan aktivitas dari *gonadotropin* yaitu *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)* sehingga menurunkan level dari serum estrogen yang seharusnya mengatur siklus menstruasi (Mahitala, 2015).

Dari beberapa pemahaman tentang hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi yang sudah dijelaskan dapat dikaitkan dengan 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.”

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswi”. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan di Universitas A Yani karena berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 40 mahasiswi 4 dari 6 mahasiswi yang tergolong dalam tingkat aktivitas fisik berat memiliki masalah haid diantaranya siklus yang tidak teratur .

Sisi kebaruan penelitian yang akan diteliti adalah penelitian sebelumnya terlalu banyak meneliti hubungan gangguan menstruasi pada

aktifitas fisik yang berat seperti pada atlet. Sebagai ide pembaruan melihat dari metode penelitian sebelumnya, penelitian ini akan meneliti apakah terdapat kaitan atau hubungan tingkat aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada seorang mahasiswi berdasarkan dengan interpretasi penilaian aktivitas fisik yang dilakukan dalam periode penelitian yaitu ringan, sedang, dan berat.

Selain dari itu sisi kebaruan dari penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan kuisisioner mengenai riwayat menstruasi dan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* yang hasilnya diperoleh menggunakan *IPAQ-Automatic Report* dengan mengikuti *IPAQ-Scoring Protocol* yang telah diuji validitas sebelumnya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya untuk mengaitkan hubungan menggunakan kuesioner aktivitas fisik dari WHO. Kelebihan kuesioner *IPAQ* ini adalah cepat, bisa dilakukan secara masal, dan telah di validasi di berbagai negara termasuk di Indonesia. Maka dari itu diharapkan dengan menggunakan metode tersebut hasil penelitian bisa dijadikan acuan ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas didapatkan rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi?”.

C. Tujuan penelitian

1) Tujuan umum

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

2) Tujuan khusus

a) Mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi

b) Mengetahui aktifitas fisik yang dilakukan pada mahasiswi

c) Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada seorang mahasiswi

D. Manfaat Penelitian

a) Bagi Peneliti

Dapat menambah pemahaman dan pengetahuan terkait hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

b) Bagi Mahasiswa Keperawatan

Menambah pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan terkait hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.

c) Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan

Memberikan pembaruan informasi mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi dan bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul	Pengarang	Tahun	Metode dan Hasil	Persamaan	Perbedaan
Hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas	Putri Anindita, Erwati Darwin, dan Afriwardi.	2016	Jenis penelitian ini menggunakan <i>cross sectional study</i> . Berdasarkan penelitian pada 345 mahasiswi didapatkan hasil korelasi presentasi gangguan menstruasi lebih tinggi pada aktifitas fisik yang cukup daripada aktifitas fisik yang kurang yaitu 74% berbanding 72%. berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan nilai $p > 0,05$ yang secara statistik berarti tidak ada hubungan aktifitas fisik harian dengan gangguan menstruasi meliputi siklus menstruasi.	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Desain penelitian deskriptif analitik. - Menggunakan <i>purposive sampling</i> - Menggunakan metode <i>recall</i> untuk 1 bulan sebelumnya dan menggunakan observasi untuk 2 bulan berikutnya. - Menggunakan kuesioner <i>IPAQ-ScoringProtocol</i>.

Judul	Pengarang	Tahun	Metode dan Hasil	Persamaan	Perbedaan
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang	Anindita mahitalla	2015	Jenis penelitian ini adalah Explanatory Research menggunakan rancangan potong lintang (cross sectional study). Penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hubungan aktivitas fisik yang berat dengan gangguan siklus menstruasi pada wanita Pasangan Usia Subur mendapatkan data bahwa kejadian disminore dan ketidakteraturan siklus menstruasi lebih besar pada aktivitas fisik dengan intensitas berat yaitu 75,8 %, maka dari itu hasil uji penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan dengan $Pvalue = 0,008$.	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>. - Menggunakan kuesioner <i>IPAQ-ScoringProtocol</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desain penelitian deskriptif analitik. - Menggunakan <i>purposive sampling</i> - Menggunakan metode <i>recall</i> untuk 1 bulan sebelumnya dan menggunakan observasi untuk 2 bulan berikutnya.

Judul	Pengarang	Tahun	Metode dan Hasil	Persamaan	Perbedaan
The effect of physical activity across the menstrual cycle on reproductive function	Ahrens	2015	Jenis penelitian ini menggunakan metode The BioCycle Study atau studi kohort. Hasil penelitian Tingkat aktivitas fisik tidak berbeda secara substansial di seluruh siklus menstruasi. Namun, apabila tingkat aktivitas fisik lebih tinggi selama fase luteal akhir dibandingkan dengan fase luteal awal maka tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan	- Menggunakan kuesioner <i>IPAQ-ScoringProtocol</i> .	- Desain penelitian deskriptif analitik. - Menggunakan <i>purposive sampling</i> - Menggunakan metode <i>recall</i> untuk 1 bulan sebelumnya dan menggunakan observasi untuk 2 bulan berikutnya.

