

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Menstruasi merupakan pendarahan siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya (Haryono, 2016). Pada masa remaja, seorang anak akan mengalami pubertas yang ditandai dengan *menarche* (Sayogo, 2006). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami seorang anak perempuan dan merupakan awal dari pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder (Sarwono, 2007). Remaja yang sudah mengalami menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan siklus menstruasinya (Sukarni, dkk, 2013).

Ketidak teraturan siklus haid tersebut disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim dan tumor di indung telur. Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi gejala yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi (Tambing, 2012). Akan tetapi jika dilakukan terlalu berat, olahraga juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi (Asmarani, 2010). Latihan fisik yang berat dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak adanya menstruasi (*amenore*), penipisan tulang (*osteoporosis*), haid tidak teratur atau perdarahan intermenstrual dan pertumbuhan abnormal dinding rahim. Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas dan lamanya latihan, dan laju perkembangan program pelatih (Springs, 2007).

Namun, salah satu gangguan yang sering dirasakan oleh para wanita saat menstruasi adalah *dismenore*. Nyeri haid (*dismenore*) dilaporkan sebagai keluhan *ginekologis* paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seseorang remaja ataupun dewasa dari kerja, sekolah ataupun aktivitas lainnya (French L, 2008). Nyeri haid (*dismenore*) bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas wanita (Bobak L,

2008).

Saat ini, kurangnya aktivitas fisik pada remaja terjadi karena penggunaan teknologi modern yang menawarkan kepraktisan dan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti remote control, komputer, lift dan tangga berjalan. Selain itu olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi (Asmarani, 2010). Walau demikian, olahraga yang dilakukan secara teratur dan tidak berlebihan juga dapat mengurangi nyeri ketika menstruasi (*dismenore*). Dengan melakukan olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat membantu menjaga siklus menstruasi tetap teratur serta efektif untuk menurunkan *dismenore primer* (Daley AJ, 2008). Seorang remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur sebanyak dua atau lebih tiap seminggu memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk menderita *dismenore* dibandingkan dengan remaja wanita yang melakukan olahraga yang tidak teratur atau kurang dari 2 kali dalam satu minggu (Bahri A et al., 2015).

Penelitian mengenai pengaruh aktifitas fisik terhadap usia *menarke* yang dilakukan oleh Adelina S, et al. (2011) pada anak remaja dikota Manokwari dengan jumlah responden yang diteliti sebanyak 542 anak dengan hasil penelitian bahwa terdapat 452 anak (83,40%) tidak aktif berolahraga dan 90 anak (16,60%) aktif melakukan kegiatan olahraga. Beberapa dari responden yang aktif berolahraga merupakan atlet lari dan penari, sedangkan yang tidak aktif berolahraga mereka lebih tertarik untuk bermain media sosial dan menonton. Dengan hasil yang mengungkapkan bahwa aktifitas fisik juga tidak berpengaruh terhadap usia menarke (p-value 0,89). selain itu, usia menarke di Papua Barat telah dilakukan oleh Kawulur et al. (2012) pada suku Arfak dengan rata-rata menarke adalah berusia 12,2 tahun dan penelitian oleh Baransano (2015) pada suku Maybrat rata-rata usia menarke adalah 13,1 tahun dengan panjang siklus 25 - 26 hari yang mana kedua suku tersebut di pengaruhi oleh faktor berat badan serta puncak laju tingi badan.

Pada mahasiswi akhir Papua Universitas Pendidikan Indonesia, rata-rata diantara mereka saat ini sedang menjalani perkuliahan akademik dan praktek, dimana kegiatan kuliah nya berkaitan dengan kegiatan aktivitas fisik ringan hingga berat. Yang mana banyak di antara mereka mengikuti kegiatan olahraga yang di adakan oleh komunitas

daerah nya seperti futsal atau voli tiap pekan nya untuk mengisi waktu luang. Secara garis besar aktivitas fisik dibagi 3 golongan yaitu rendah, sedang dan tinggi (WHO, 2010). Yang mana berdiri atau berjalan santai masuk dalam kategori aktivitas fisik ringan, lalu berenang, berkebun, berjalan 3,5 - 4,0 mil/jam atau bersepeda dengan kecepatan sedang selama 30 sampai 60 menit dan dilakukan 1-2 kali dalam seminggu, sedangkan aktivitas fisik berat meliputi aktivitas aerobik dan aktivitas lainnya seperti naik turun tangga, berjalan cepat ataupun kegiatan olahraga yang membuat nafas terengah-engah serta rutin dilakukan dalam seminggu seperti jogging, sepak bola, voli, dan basket, kompetisi tenis (Norton et al., 2010).

Dari uraian diatas, menurut penelitian (Nurul Gustiyani, 2016) dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan" dengan menggunakan sampel sebanyak 44 orang yang berasal dari 12 cabang olahraga. Dengan menunjukkan hasil bahwa sebanyak 39 atlet (88,6%) memiliki aktivitas fisik berat, dan 26 atlet (27,3%) memiliki siklus menstruasi *oligomenorhea*. Maka, hasil penelitian yang di dapat menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet kontingen PON XIX Jawa Barat di KONI Sulawesi Selatan. Akan tetapi, pada penelitian ini, peneliti menemukan sebuah kekosongan. Yang mana penelitian tersebut hanya meneliti para atlet saja dan juga atlet pulau jawa saja, padahal fakta dilapangan menunjukkan bahwa mahasiswi non atlet pun banyak yang melakukan aktivitas fisik ringan hingga berat dan juga memiliki gangguan pada siklus menstruasinya. Oleh karena itu, maka perlu diadakannya penelitian lebih lanjut antara level aktivitas fisik dengan siklus menstruasi sehingga dapat dijadikan panduan untuk penelitian selanjutnya maupun sebagai evaluasi bagi mahasiswa yang aktif berolahraga, khususnya para remaja daerah Papua.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dari hasil uraian diatas, maka penulis mengambil rumusan masalah “Adakah hubungan antara Level Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini untuk mengetahui level aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat beberapa manfaat yang didapatkan. Manfaat tersebut terbagi dalam beberapa bagian, yaitu:

1) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya pada bidang yang sama. Selain itu, diharapkan bagi para wanita khususnya mahasiswi untuk tidak melakukan aktivitas fisik ataupun kegiatan olahraga yang berat.

2) Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada mahasiswi yang aktif melakukan aktivitas fisik maupun kegiatan olahraga, tentang gangguan kesehatan yang dipengaruhi oleh siklus menstruasi. Sehingga, para mahasiswi nantinya bisa menggunakan aktivitas olahraga yang teratur dan tidak berlebihan sebagai pereda nyeri (*dismenore*) sehingga bisa mengurangi gangguan pada siklus menstruasinya.

3) Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Dapat menjadi bahan informasi para mahasiswi bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang berlebihan atau bahkan jarang dilakukan dalam dunia perkuliahan dapat mempengaruhi siklus menstruasi mereka. Namun, masih dapat dicegah atau ditangani.

4) Secara Kebijakan

Secara kebijakan, hasil penelitian ini dapat bermanfaat karena dapat mengetahui bahwa siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi Papua yang berkuliah di Universitas Pendidikan Indonesia khususnya, bahwa aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang sedang mereka lakukan merupakan salah satu penyebab terjadinya perubahan siklus tersebut.

1.5 Stuktur Organisasi

BAB I menjelaskan Pendahuluan yang dimulai dari latar belakang yang diawali dengan penjelasan singkat menstruasi, *menarche* remaja, penyebab tidak teratur nya siklus menstruasi, aktivitas fisik atau olahraga dapat menjadi pereda nyeri (*dismenore*), kemudian rumusan masalah adakah hubungan antara level aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Papua, dan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia, serta manfaat dari penelitian yang dapat dijadikan acuan untuk pengetahuan terhadap aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi seseorang.

BAB II menjelaskan tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya penjelasan tentang Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik dan Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi, serta cara bagaimana menghitung level aktivitas fisik tersebut menjadi tiga kategori (aktivitas fisik ringan, sedang dan berat). Selain itu, dalam bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, asumsi peneliti dan hipotesis penelitian.

BAB III menjelaskan tentang metode penelitian, yang di dalamnya membahas tentang cara pengambilan hingga analisis data, instrumen penelitian, serta sample dan populasi penelitian.

Bab IV berisi tentang temuan yang didapatkan setelah tahap pengolahan data, hasil dari masing-masing data temuan serta penjelasan dari masing-masing hasil yang ditampilkan dalam table, yang kemudian dibahas serta dikaitkan dengan

penelitian-penelitian yang relevan yang sudah ada. Dari hasil penelitian didapati bahwa nilai $R = 0.360$, $\text{Sig.} = 0.903 > 0.05$, maka H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Level Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia.

Bab V berisi tentang kesimpulan penelitian yang memaparkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara Level Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Papua Universitas Pendidikan Indonesia, serta implikasi yang berisi harapan peneliti kepada para remaja khususnya mahasiswi agar selalu menjaga pola kehidupan sehat dengan cara aktif melakukan aktivitas olahraga atau aktif melakukan kegiatan fisik sehari-hari.