

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri. Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah sekitar 45%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 di Indonesia, persentase remaja usia 15-19 tahun sebanyak 11,7% mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur (Riskesdas, 2018). Menurut Nurfadilah *et al.* (2022), menstruasi dikatakan teratur apabila terjadi tiga kali dalam sebulan dengan rentang waktu yang konsisten. Gangguan menstruasi yang terjadi seperti *polimenore*, *oligomenore*, *amenore* sekunder dan ketidakteraturan siklus lainnya sering ditemukan pada atlet dapat berdampak negatif pada keseimbangan hormonal serta kesehatan fisik dan mental.

Fenomena ini lebih sering terjadi pada remaja yang aktif dalam kegiatan intens, seperti atlet taekwondo. Taekwondo sendiri merupakan olahraga bela diri yang melibatkan aktivitas intermiten dengan intensitas fisiologis tinggi (Hernita, 2020). Karakteristik olahraga ini menuntut atlet untuk memiliki kebugaran fisik yang optimal, mencakup daya aerobik dan anaerobik, kekuatan dan daya otot, fleksibilitas, kecepatan, serta kelincahan Sunuwar *et al.* (2022). Gabungan unsur-unsur seni bela diri tradisional dengan aspek kompetisi dan uji ketahanan fisik menjadikan Taekwondo unik dalam dunia olahraga. Dalam konteks praktik Taekwondo, aktivitas fisik menjadi elemen kunci dalam mengembangkan keterampilan teknis, kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan ketahanan atlet (Setiawan *et al.*, 2023). Olahraga yang teratur dan aktif sangatlah besar perannya dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan. Namun, aktivitas olahraga yang berlebihan juga dapat menimbulkan masalah kesehatan.

Gangguan siklus menstruasi pada atlet wanita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut Yuniarti *et al.* (2024) faktor-faktor penyebabnya meliputi usia, berat badan, status gizi, konsumsi makanan, aktivitas fisik, tingkat stres, penggunaan obat hormonal, dan gangguan endokrin. Aktivitas fisik yang berlebihan menjadi penyebab utama gangguan menstruasi pada atlet wanita dari segi frekuensi dan durasi sehingga dapat menyebabkan disfungsi aksis hipotalamus-hipofisis, yang mempengaruhi hormon gonadotropin seperti *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) (Azri & Sinaga, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dengan pola siklus menstruasi.

Tingginya intensitas latihan dan jadwal pertandingan yang padat perlu didukung dengan pengaturan pola makanan yang baik agar atlet mendapatkan asupan zat gizi yang sesuai untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang optimal (Widawati & *et al.*, 2023). Pemenuhan gizi pada masa pertumbuhan untuk atlet remaja, membantu atlet untuk mencapai status gizi yang optimal dimasa pertumbuhan dan mencapai pemulihan yang tepat ketika atlet latihan maupun bertanding serta akan menunjang prestasi atlet (Fahrizal *et al.*, 2024). Aktivitas fisik yang intens tanpa dukungan asupan gizi yang memadai dapat menyebabkan defisit energi, yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon dan gangguan menstruasi (Gayatri & Safitri, 2022). Selain itu, gangguan ovulasi dan ketidakseimbangan hormon juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, terutama jika disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang (Wanggy *et al.*, 2022). Pola makan yang buruk dan rendahnya asupan gizi dapat mengganggu keseimbangan hormonal, yang berujung pada ketidakteraturan menstruasi (Rowa & *et al.*, 2023). Kondisi status gizi yang buruk juga meningkatkan prevalensi gangguan menstruasi pada atlet remaja (Baric & Erdeljac, 2024). Atlet taekwondo, yang sering terlibat dalam latihan intensif dan pengelolaan berat badan, lebih rentan mengalami defisit energi yang mempengaruhi siklus menstruasi (Hsu & *et al.*, 2023).

Aktivitas fisik yang intens pada atlet, dapat mempengaruhi siklus menstruasi dengan mengubah keseimbangan hormon, terutama melalui peningkatan kadar hormon stres kortisol (Azri & Sinaga, 2023). Selain itu stres psikologis, baik karena tekanan prestasi maupun pengelolaan berat badan, juga berperan dalam meningkatkan kadar kortisol dan mengganggu hormon reproduksi (Baric & Erdeljac, 2024). Tekanan prestasi, yang berasal dari harapan untuk meraih medali atau peringkat tinggi, serta tekanan untuk memenuhi standar berat badan tertentu, dapat menambah beban mental atlet. Beban ini sering kali memicu perilaku makan yang tidak sehat dan meningkatkan kecemasan. Penelitian Supriadi (2022) juga mengungkapkan bahwa atlet wanita yang terlibat dalam latihan intensif tanpa memperhatikan kebutuhan gizi berisiko tinggi mengalami gangguan menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada atlet taekwondo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada atlet taekwondo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam suatu penelitian umumnya dikategorikan menjadi tujuan khusus dan tujuan umum, yang masing-masing menggambarkan arah dan fokus utama dari pelaksanaan penelitian seperti pada uraian berikut ini.

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan stres terhadap siklus menstruasi pada atlet taekwondo.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus merupakan uraian yang lebih spesifik mengenai capaian yang harus diperoleh agar tujuan umum penelitian dapat tercapai. Berikut merupakan tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini.

1. Mengidentifikasi pola makan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stres, siklus menstruasi atlet taekwondo remaja di Bandung
2. Menganalisis hubungan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi pada atlet taekwondo.
3. Menganalisis hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada atlet taekwondo.
4. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada atlet taekwondo.
5. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada atlet taekwondo.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan hasil positif yang diharapkan muncul dari pelaksanaan studi ini, baik dalam bentuk sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun sebagai dasar pertimbangan dalam praktik di lapangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan memberikan nilai guna secara praktis maupun teoritis.

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Memberikan kesempatan untuk memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap kesehatan reproduksi, khususnya siklus menstruasi. Melalui proses ini, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan analisis dan penguasaan metodologi penelitian, serta berkontribusi pada pengembangan ilmu di bidang kesehatan olahraga dan reproduksi. Penelitian ini juga menjadi landasan untuk melakukan kajian lebih lanjut yang relevan di masa depan.

Geby Gandini, 2025

HUBUNGAN POLA MAKAN, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET TAEKWONDO REMAJA (Studi kasus di PELATCAB Kabupaten Bandung Barat dan SMAN 10 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Bagi Masyarakat

Memberikan kemampuan untuk mengelola pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres secara efektif untuk menjaga siklus menstruasi yang teratur. Melalui adanya pengetahuan ini, diharapkan individu dapat lebih proaktif dalam mengatur keseimbangan faktor-faktor tersebut, yang akan berdampak positif pada kesehatan reproduksi. Selain itu, pendekatan ini akan membantu atlet mempertahankan kondisi fisik dan mental yang optimal untuk pelatihan dan kompetisi.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih dan institusi olahraga untuk merancang program pelatihan yang lebih adaptif dan sensitif terhadap kebutuhan fisiologis atlet wanita. Dengan memahami hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap kesehatan reproduksi, institusi dapat mengembangkan pedoman diet dan pelatihan yang mendukung kestabilan siklus menstruasi atlet. Program yang dirancang secara bijak juga dapat meminimalkan risiko gangguan menstruasi akibat pola makan yang tidak tepat atau stres berlebih, serta mendukung performa atlet dalam jangka panjang.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai kesehatan reproduksi pada atlet wanita, khususnya yang berhubungan dengan olahraga intensif seperti taekwondo. Penelitian ini juga dapat membuka ruang untuk studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi gangguan menstruasi pada atlet dan pengaruhnya terhadap kinerja olahraga.

2. Bagi Universitas

Menambah literatur dan referensi terkait hubungan antara olahraga, pola makan, status gizi, tingkat stres, dan siklus menstruasi, yang dapat digunakan untuk memperkaya kurikulum di bidang kesehatan olahraga dan gizi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara pola makan, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada atlet taekwondo remaja. Studi ini dilakukan di dua lokasi, yaitu Pemusatan Latihan Cabang (PELATCAB) Kabupaten Bandung Barat dan SMAN 10 Bandung, dengan jumlah responden sebanyak 49 atlet. Adapun sasaran penelitian adalah remaja putri berusia 13 hingga 18 tahun yang telah mengalami *menarche*, sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup informasi mengenai usia, tingkat pendidikan, usia *menarche*, jumlah uang saku, riwayat penyakit, riwayat cedera, indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), tingkat aktivitas fisik (PAL), tingkat stres menggunakan instrumen DASS-21, siklus menstruasi, serta asupan zat gizi makro yang terdiri dari energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Desain penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*), termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Spearman* dan *Chi-Square* untuk melihat hubungan antar variabel. Pengambilan data berlangsung selama periode Februari hingga Mei 2025 di Pemusatan Latihan Cabang (PELATCAB) Kabupaten Bandung Barat dan SMA Negeri 10 Bandung.