

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam tubuh kembang manusia, karena masa ini adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja akan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial akan terjadi, terutama pada wanita (Pardede, 2002). WHO membagi remaja menjadi kelompok remaja awal pada usia 13-14 tahun, remaja tengah pada usia 15-17 tahun dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Pada masa remaja, anak wanita akan mengalami pubertas berupa *menarche* (Sayogo, 2006).

Menarche adalah menstruasi pertama dan merupakan awal dari tumbuh-kembang tanda seks sekunder pada wanita (Sarwono, 2007). Remaja yang sudah mengalami menstruasi, sering mengalami gangguan terkait dengan siklus menstruasinya (Sukarni, dkk, 2013). Namun, gangguan dan keteraturan siklus menstruasi kebanyakan dialami oleh wanita pada masa remaja akhir (Chen PCY et al., 2006). Hal-hal yang mempengaruhi siklus menstruasi, yaitu: kondisi patologis (Polycystic Ovarian Syndrome), gaya hidup (merokok, mengkonsumsi alkohol, aktivitas fisik atau malnutrisi) serta kondisi psikologis (ansietas, depresi atau stres) (LK Lee et al., 2006).

Setiap orang akan mengalami stres di dalam kehidupannya baik itu seorang pekerja, pelajar, ataupun orang yang tidak bekerja sekalipun. Menurut Folkman & Lazarus, kondisi fisik seseorang dan lingkungan sosial merupakan penyebab dari kondisi stres atau biasa disebut dengan stressor (Habeeb, 2010). Salah satu bentuk stressor yang sering terjadi adalah stressor psikososial, yaitu setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya (Hawari, 2006). Faktor stress yang sering terjadi adalah stressor psikososial yang berupa pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, perkembangan, dan faktor keluarga. Adanya stressor-stresor ini menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi pada setiap orang, demikian juga halnya pada mahasiswa (Sundari J, 2012).

Stres yang sering dihadapi oleh mahasiswa berdampak pada aspek psikologis. Dimana dampak tersebut dapat berupa positif dan negatif. Dampak positif bisa berupa peningkatan kreativitas, sedangkan dampak negatifnya berupa penurunan konsentrasi selama kuliah, penurunan minat atau bakat, serta dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik seperti terlambat ketika kuliah, merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol dan sebagainya (Abdulghani HM, 2008). Namun, stress dapat ditangani dan penanganan yang tepat dapat membantu mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres. Salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga (Hawari, 2008).

Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga bermanfaat untuk melatih adaptasi terhadap kondisi stres dan kesehatan mental (Raglin & Wilson, 2012). Olahraga yang teratur dan terencana dapat memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan olahraga secara rutin merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. Olahraga teratur dapat mengurangi keparahan dalam gangguan mood atau hal yang berkaitan dengan stres seperti *anxiety* dan depresi. Hal ini berhubungan dengan adanya perubahan kimia di dalam otak setelah seseorang berolahraga, seperti sekresi *endorfin* (Greenwood BN, 2008).

Olahraga dapat dijadikan sebagai *psychological relaxer* yang berguna untuk mengalihkan perhatian kita dari hal-hal yang dapat memicu stres (Widyarini, 2008). Olahraga dapat membantu mengurangi kegelisahan dan mengatasi emosi sehingga dapat mengurangi stres yang ada. Penelitian yang dilaporkan dalam *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* tahun 2008 mencatat bahwa olahraga bisa menjadi alat yang potensial untuk mengatasi gejala-gejala kecemasan (Bararah, 2011). Selain mencegah stres, olahraga juga dapat mengurangi nyeri ketika menstruasi (*dismenore*). Nyeri haid (*dismenore*) dilaporkan sebagai keluhan paling sering dan umum menyebabkan ketidak hadiran seorang wanita remaja atau dewasa dari pekerjaan, sekolah ataupun aktivitas lainnya (French L, 2008). Nyeri haid (*dismenore*) bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat kelainan dalam rongga panggul atau dapat mengganggu aktivitas fisik pada wanita dan seringkali membuat penderita beristirahat bahkan meninggalkan pekerjaannya berjam-jam akibat *dismenore* yang dialami (Bobak L, 2008).

Melakukan aktivitas olahraga adalah Salah satu cara yang efektif untuk mencegah keluhan *dismenore*. Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi tetap teratur serta efektif untuk menurunkan *dismenore primer* (Daley AJ, 2008). Remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan rutin minimal dua kali atau lebih dalam seminggu cenderung lebih kecil untuk menderita *dismenore* dibanding dengan remaja wanita yang melakukan olahraga yang tidak teratur atau kurang dari 2 kali dalam satu minggu (Bahri A et al., 2015).

Dengan keuntungannya yang banyak, olahraga dapat menyebabkan beberapa gangguan pada wanita apabila dilakukan secara berlebihan. Latihan fisik yang sangat berat akan menimbulkan gangguan pada siklus menstruasi wanita. Gangguan yang sering terjadi berupa *amenore* (tidak adanya menstruasi), *osteoporosis* (penipisan tulang), haid yang tidak teratur atau pertumbuhan abnormal dinding rahim. Tingkat keparahan tergantung pada program pelatih, jenis latihan dan intensitas atau lamanya durasi latihan (Springs, 2007). Selain olahraga yang berlebihan, aktivitas fisik sehari-hari dapat mempengaruhi siklus menstruasi wanita. Selain itu, salah satu faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada wanita adalah aktivitas fisik pada kegiatan sehari-hari (Andriani, 2012). Aktivitas fisik dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktifitas fisik tidak harus dalam bentuk olahraga berat untuk meningkatkan derajat kesehatan, melainkan dapat berupa aktivitas saat di tempat kerja, dalam perjalanan, melakukan pekerjaan rumah dan olahraga rekreasi (*U.S. Departement of Health and Human Services, 1996*).

Pada mahasiswi remaja akhir Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, rata-rata diantara mereka saat ini sedang menjalani perkuliahan akademik dan praktek, dimana kegiatan kuliah nya berkaitan dengan latihan atau kegiatan aktivitas fisik sedang hingga berat. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 golongan yaitu rendah, sedang dan tinggi (WHO, 2010). Contoh aktivitas fisik rendah seperti berdiri atau berjalan santai, aktivitas fisik sedang yaitu berjalan 3,5 - 4,0 mil/jam, berenang, bermain golf, berkebun, bersepeda dengan kecepatan sedang dan dilakukan antara 30 sampai 60 mnt 1-2 kali dalam seminggu,

kemudian aktivitas fisik berat meliputi aktivitas aerobik dan aktivitas yang lain seperti berjalan cepat, naik turun tangga, memanjat, kegiatan olahraga yang membuat nafas terengah-engah seperti jogging, sepak bola, voli, dan basket, kompetisi tenis dan rutin dilakukan dalam seminggu (Norton et al., 2010).

Penelitian seperti ini sudah pernah ada yang meneliti sebelumnya, yaitu penelitian (Kurniawan F et al., 2016) dengan judul “*Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016*”, namun pada penelitian ini, peneliti menemukan ke kosongan. Dimana penelitian tersebut hanya terfokus pada permasalahan pengaruh olahraga terhadap siklus menstruasi saja, padahal siklus menstruasi dapat mempengaruhi stress pada remaja. Selain itu, peneliti menemukan fakta dilapangan bahwa mahasiswi yang rata-rata menginjak usia remaja akhir memiliki gangguan menstruasi karena menjalani perkuliahan akademik, mengikuti UKM Olahraga atau aktifitas lainnya yang berkaitan dengan fisik. Pada saat remaja putri sedang mengalami menstruasi yang terjadi setiap bulannya, banyak masalah yang timbul, salah satunya remaja putri malas melakukan aktivitas olahraga. Dari pemaparan diatas, maka perlu diadakannya penelitian lebih lanjut antara tingkat stress dengan siklus menstruasi sehingga dapat dijadikan panduan untuk penelitian selanjutnya maupun sebagai evaluasi bagi mahasiswa yang aktif berolahraga.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Dari hasil uraian diatas, maka penulis mengambil rumusan masalah “Adakah hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga.

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, sehingga dapat memberikan wawasan ilmiah atau pengetahuan baru untuk mahasiswi remaja akhir yang aktif berolahraga. Selain itu, diharapkan bagi pelatih untuk tidak memberikan latihan fisik yang terlalu berat kepada atlet-atlet wanita nya.

2) Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada mahasiswi yang aktif melakukan kegiatan olahraga, tentang gangguan kesehatan dan tingkat stres yang dapat dipengaruhi oleh siklus menstruasi. Sehingga, para mahasiswi nantinya bisa menggunakan aktivitas olahraga yang teratur dan tidak berlebihan sebagai *Coping Stres* sehingga bisa mengurangi gangguan pada siklus menstruasinya.

1.5. Struktur Organisasi

BAB I menjelaskan Pendahuluan yang dimulai dari latar belakang yang dilandasi pada *menarche* remaja, penyebab stress pada remaja dan olahraga sebagai *coping stress*, kemudian rumusan masalah adakah hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga, dan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga, serta manfaat dari penelitian yang dapat dijadikan acuan untuk pengetahuan terhadap tingkat stress dengan siklus menstruasi.

BAB II menjelaskan tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya penjelasan tentang siklus Menstruasi pada Remaja, Stres mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja, Olahraga mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja, Penyebab Stres (*Stressor*), *Level Of Stress*, Cara Mengukur Tingkat Stres dan Olahraga sebagai *Coping Stress*. Selain itu, dalam bab ini juga

menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, teori yang relevan, asumsi peneliti dan hipotesis penelitian.

BAB III penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi dengan desain *cross sectional*. Populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswi remaja aktif yang aktif berolahraga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yang dibutuhkan adalah mahasiswi remaja akhir (usia 18 – 21 tahun), aktif berolahraga dan mengalami menstruasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa *google form* yang di dalamnya terdiri atas *informed consent*, *stress scale (DASS 42)* dan lembar observasi, ketiga instrument tersebut digunakan untuk mendapatkan data tentang siklus menstruasi dan tingkatan level stres mahasiswi yang aktif berolahraga. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan analisis bivariat dan unibivariat yang dibantu dengan program SPSS (*Statistical Product for Sosial Science*).

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 $R = 0.170$, $\text{Sig.} = 0.175 > 0.05$, maka H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi mahasiswa atau remaja akhri yang aktif berolahraga.

Bab V berisi tentang kesimpulan penelitian yang memaparkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi aktif berolahraga, serta implikasi yang berisi harapan peneliti kepada para remaja khususnya mahasiswi agar selalu menjaga pola kehidupan sehat dengan cara aktif melakukan aktivitas olahraga.

