

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **I.1 Latar Belakang**

Setiap harinya makhluk hidup dimuka bumi melaksanakan tugas sesuai dengan proporsinya masing-masing dengan kegiatan pekerjaan yang berbeda-beda. Ada yang memulai pekerjaannya sebagai guru, wartawan, dokter, notaris maupun sebagai seorang tentara. Di Indonesia pekerjaan Tentara sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, menurut UU no 34 tahun 2004 mengenai Tentara atau TNI (Tentara Nasional Indonesia) disebutkan bahwa tugasnya ialah berjuang menegakkan dan mempertahankan Negara Kesatuan Republik Indonesia, dimana secara moral berjuang memiliki makna tidak menyerah terhadap setiap tantangan tugas yang dilaksanakan (Musarovah 2013, hlm 28). Menjadi seorang prajurit sama seperti seorang atlet yang dituntut untuk harus memiliki kecepatan, kekuatan dan koordinasi atau keseimbangan dalam gerakan, namun kelebihan prajurit dari atlet biasa adalah seorang prajurit harus memiliki daya tahan fisik maupun mental yang tinggi serta keberanian (Markas Besar Angkatan Darat, 2004)

Pada awalnya yang menjadi seorang Tentara Perwira adalah seorang Laki-Laki namun seiring berjalannya waktu dan sesuai dengan Inpres no 9 tahun 2010 pada tanggal 19 Desember tahun 2010 mengenai Pengarusutamaan Gender dalam Pembangunan Nasional, maka TNI memutuskan untuk menerima pendaftaran dan penerimaan Taruni, yang berlokasi pendidikan di Resimen Chandradimuka, di Akademi Militer Magelang, Magelang (Musarovah 2013, hlm 28). Pendidikan Taruni sendiri merupakan pendidikan calon perwira wanita militer. Pendidikan taruni di kalangan TNI merupakan pendidikan angkatan pertama, pendidikan taruni merupakan pendidikan yang kemampuan dan kualitas siswinya ditentukan oleh tingkat kemampuan fisik maupun mental. Tujuan dibukanya pendaftaran dan penerimaan Taruni ini adalah agar ikut serta dalam pertahanan Negara dengan menggunakan keahlian dan kemahirannya yang sesuai dengan kodrat dan sifat kewanitaannya yang setara dengan emansipasi wanita Indonesia. Pendidikan

Taruni ini akan ditempuh selama empat tahun dimana pada masa tahun pertama pendidikan ini akan disamakan dengan kegiatan taruna (Musarovah 2013, hlm 28).

Seperti halnya Taruna pada umumnya, seorang Taruni wajib memiliki kemampuan fisik demi menunjang kariernya di dunia kemiliteran. Oleh karena itu, saat calon Taruni dinyatakan lulus seleksi pusat mereka akan mendapat sebutan 'calon prajurit taruni' dan akan masuk masa karantina atau masa pendidikan integratif selama 3 bulan di Resimen Chandradimuka, di Akademi Militer Magelang, pada masa ini calon prajurit taruni dilarang untuk berkomunikasi dengan dunia luar dan selama 3 bulan ini juga lah mereka akan dilatih terus menerus agar terciptanya jiwa korsa dan pada akhirnya akan menjadi seorang Prajurit Taruni. Selama masa pendidikan seorang taruni diwajibkan untuk memiliki kemampuan fisik yang prima. Dalam kemampuan fisik inilah kegiatan taruna maupun taruni disamakan seperti kegiatan *Pull up, push up*, Lintas medan, lari, renang, kegiatan menembak, terjun payung dan lain-lain (Musarovah 2013, hlm 28). Semua latihan fisik yang dilakukan oleh taruni pada umumnya sama dengan latihan yang dilakukan oleh setiap pendidikan berbasis militer seperti di Akademi Kepolisian maupun di Institut Pemerintahan Dalam Negeri. Karena persamaan kegiatan ini lah tanpa disadari bahwa sebenarnya seorang taruni mempunyai keterbatasan yang tidak dialami oleh para taruna, yaitu adanya siklus menstruasi yang dialami oleh seorang wanita pada setiap bulannya, hal ini lah yang membedakan antara wanita dengan pria.

Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan, yaitu keluarnya darah yang terjadi secara periodik dan teratur yang disebabkan karena luruhnya lapisan endometrium dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah karena sel telur tidak dibuahi (Kasdu 2005, hlm 73). Menstruasi yang datang teratur, ini disebut dengan siklus menstruasi, yaitu jarak dimulainya menstruasi sampai terjadinya menstruasi berikutnya (Sherwood 2001, hlm 798). Siklus menstruasi dikatakan normal apabila berkisar antara 21-35 hari, tetapi hanya 20-30% wanita yang memiliki siklus 28 atau hingga 35 hari (Wiknojosastro 2007, hlm 80). Lama perdarahan menstruasi sekitar 3-5 hari dengan jumlah darah yang hilang sekitar 30-40 cc (Bobak, 2004 hlm 66). Derek, (2002, hlm 150) menyatakan faktor-faktor yang berhubungan dalam siklus menstruasi ini antara lain : berat

badan, stres, diet, usia dan aktifitas fisik yang berlebih. Ketidakteraturan siklus menstruasi dan perubahan dalam siklus menstruasi merupakan indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan peningkatan risiko berbagai macam penyakit, seperti kanker Rahim dan payudara, infertilitas dan osteoporosis (Rakhmawati,2012). Penelitian Cakir M et al (2007) menjelaskan temuan gangguan siklus menstruasi dengan prevalensi terbesar adalah dismenorea (89,5%), diikuti dengan ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan perpanjangan siklus menstruasi (5,3%). Gangguan menstruasi ini hampir 75% dialami oleh banyak setiap wanita pada tahap remaja akhir, yaitu kisaran umur 15-18 tahun (Sarwono,2006 hlm 72).

Pendidikan taruni tidak akan lepas dengan latihan fisik dan aktifitas fisik, aktivitas fisik adalah gerakan fisik tubuh yang dilaksanakan oleh otot tubuh dan sistem penunjang nya (Almatsier, 2003 hlm 101). Walaupun pada dasarnya latihan fisik yang mereka lakukan sama dan tiada bedanya, namun setiap taruni memiliki pola aktifitas fisik yang berbeda tergantung dari masing-masing individunya. Dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya telah didapatkan bahwa adanya hubungan aktifitas fisik terhadap gangguan siklus menstruasi pada atlet sehingga dapat mengganggu kinerja atlet dikarenakan intensitas dan frekuensi latihan yang terlalu sering dan berat (Rima, 2010). Menurut Vanda (2014) dalam penelitiannya di Siswa Bintara Kepolisian menyatakan bahwa mayoritas responden yang mengikuti latihan fisik rutin serta dalam kondisi stress pada awal pendidikan bintanga lebih sering mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan dengan seniornya yang sudah lebih dahulu terbiasa dengan pendidikan militer. Beberapa penelitian lain mengungkapkan bahwa aktivitas regular, seperti olahraga secara teratur pada atlet, juga dapat mempengaruhi kelancaran siklus menstruasi, hal ini disebabkan karena perubahan kadar hormone yang signifikan. Menurut penelitian Warren & Perloth, 2001 menyatakan bahwa hampir 79% atlet yang mengalami aktifitas fisik berat mengalami perubahan siklus menstruasi. Selain aktifitas fisik, ada beberapa hal lain yang dapat memicu gangguan siklus menstruasi, seperti stress dan umur.

Keadaan stres pada seorang wanita dapat mengakibatkan perubahan siklus menstruasi, menurut penelitian yang pernah dilakukan Rosendi (2011, yang

disitasi oleh Toduho, 2004) pada siswi cimahi yang mengalami keadaan stres menjelang ujian,. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mulastin (2011) diketahui bahwa risiko gangguan siklus menstruasi pada wanita dengan stres akan meningkat dua kali dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami stress.

Tidak hanya Aktivitas fisik dan stress, umur seseorang dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Pada Penelitian Olaf (2009), diketahui bahwa adanya hubungan yang bermakna antara umur muda dengan gangguan siklus menstruasi, hal ini didukung oleh penelitian Lee *et al*, yang mendapatkan bahwa gangguan menstruasi lebih sering terjadi pada umur yang lebih muda, karena menurut Benson dan Pernol (2009) menyatakan bahwa semakin muda seseorang maka komposisi jaringan lemak individu masih sangat rendah sehingga akan berpengaruh terhadap fisiologis tubuh.

Penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap atlet sudah dilakukan dan didapatkan adanya hasil yang bermakna antara aktifitas fisik, stres dan umur terhadap siklus menstruasi, oleh sebab itu berdasarkan sumber penelitian yang sudah ada, maka penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap siklus menstruasi pada siswi taruni setelah masa Integratif Keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang, karena hingga saat ini belum ada penelitian yang meneliti mengenai taruni dan menurut teori fisiologi mengenai siklus menstruasi bahwa didapatkan hasil yang bermakna antara aktifitas fisik, tingkat stres dan umur yang dapat berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Menstruasi merupakan suatu proses alami yang penting pada setiap wanita, ketidakteraturan siklus menstruasi akan berdampak pada kesehatan seorang wanita baik di kesehatan reproduksi maupun pada kesehatan tulang dan akan terganggunya sistem hormonal tubuh. Menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya aktifitas fisik, stress dan umur, ketiga faktor ini akan sangat berpengaruh terhadap sistem hormonal seseorang khususnya didalam sistem reproduksi. Namun, penelitian mengenai hubungan aktifitas fisik, tingkat stres dan

umur terhadap siklus menstruasi taruni belum ada padahal faktor - faktor ini tidak dapat dipisahkan dari pendidikan taruni dan hal ini sangat penting untuk kesehatan mereka. Dengan demikian, masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap siklus menstruasi pada pendidikan masa Integratif, di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap siklus menstruasi pada pendidikan dasar keprajuritan taruni, di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui gambaran aktifitas fisik yang dilakukan siswi taruni saat pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres taruni saat pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang.
- c. Mengetahui gambaran umur taruni di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer, Magelang.
- d. Mengetahui gambaran siklus menstruasi selama pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang
- e. Menganalisa hubungan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi setelah pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang.
- f. Menganalisa hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi setelah pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang.

- g. Menganalisa hubungan umur terhadap siklus menstruasi setelah pendidikan dasar keprajuritan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Manfaat teoritis**

Diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap siklus menstruasi.

##### **I.4.2 Manfaat Praktis**

###### **I.4.2.1 Bagi Peneliti**

- a. Untuk menambah wawasan di ilmu kedokteran khususnya mengenai hubungan aktivitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap siklus menstruasi.
- b. Untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran UPN Jakarta

###### **I.4.2.2 Bagi Subjek Penelitian**

Agar Siswi taruni Resimen Chandradimuka, di Akademi Militer Magelang mengetahui seberapa besar hubungan aktifitas fisik, tingkat stres dan umur terhadap siklus menstruasi dan bagaimana cara mengatasinya.

###### **I.4.2.3 Bagi Institusi**

Diharapkan dapat memberikan gambaran seberapa besar hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stress dan umur yang dialami para taruni terhadap siklus menstruasi, sehingga diharapkan dapat dilakukan perubahan pola aktifitas atau latihan dan pengendalian manajemen stres serta pertimbangan umur pada saat penerimaan taruni, di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer sehingga tidak menyebabkan gangguan lebih lanjut.

#### **I.4.2.4 Bagi masyarakat ilmiah**

Diharapkan dapat memberikan informasi secara jelas mengenai hubungan antara aktifitas fisik taruni dan stres terhadap siklus menstruasi khususnya dibidang matra darat dan dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.

