

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja menurut UU Perlindungan Anak tahun 2018 adalah seseorang yang berusia antara 10–18 tahun, dan hampir 20% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan remaja (KEMENKES, 2018). Remaja merupakan suatu proses perkembangan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan secara fisik, biologis, psikologis, kognitif dan perubahan sosial di dalamnya (Maedy et al., 2022). Remaja merupakan suatu periode kehidupan terpenting manusia. Pada masa ini kematangan seksual remaja ditandai dengan adanya masa pubertas. Pada remaja putri masa pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi (Kusumawati et al., 2021).

Menstruasi merupakan perdarahan yang dialami oleh setiap wanita di setiap bulannya. Perdarahan yang dimaksud adalah perdarahan dari rahim yang bersifat normal, bukan karena suatu penyakit melainkan karena luruhnya endometrium akibat sel telur (ovum) dalam rahim yang tidak dibuahi (Helfiana, 2020).

Salah satu masalah yang dihadapi oleh sebagian besar perempuan adalah adanya gangguan siklus menstruasi. Gangguan ini seringkali membuat cemas kalangan wanita karena khawatir dengan pengaruh terhadap kesuburan dan kesehatan wanita secara umum (Helfiana, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) persentase gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja usia 15-19 tahun di Indonesia sebanyak 11,7% (Arum et al., 2019). Gangguan pada siklus menstruasi dapat berupa polimenore, oligomenore, dan amenore (Baadiah et al., 2021). Gangguan pada siklus menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, genetik, Indeks Massa Tubuh, dan aktivitas fisik (Helfiana, 2020).

Aktivitas fisik (*physical activity*) menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan dalam tiga tingkatan yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Tinggi rendahnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas fisik

seperti olahraga dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang akan membantu mengatur kadar hormon estrogen dan hormon progesteron yang berguna untuk mengatur siklus menstruasi (Gupta et al., 2021). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar endorfin, menstabilkan kadar hormon dan efeknya pada sumbu hipotalamus-hipofisis, meningkatkan suplai oksigen ke otot yang mengarah pada peningkatan kualitas siklus menstruasi (Ahmed et al., 2021).

Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Wati et al., (2019) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di SMPN 2 Ponorogo” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi dengan keeratan hubungan cukup yaitu $p=0,490$. Pada penelitian tersebut didapatkan sebagian besar 22 responden (51,2%) kategori ringan dan siklus menstruasi pada remaja putri sebanyak 27 responden (62,8%) tidak teratur. Sedangkan menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Nurhalisa dan Soekatri (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan $p=0,433$. Pada penelitian tersebut didapatkan subjek yang mengalami siklus menstruasi yang teratur lebih banyak ditemukan pada mereka yang memiliki aktivitas fisik sedang (53,3%) dan subjek yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur lebih banyak ditemukan pada mereka yang memiliki aktivitas fisik ringan (60%).

Dilihat dari jumlah prevalensi gangguan siklus menstruasi dan jumlah populasi remaja di Indonesia yang cukup besar, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Durasi Siklus Menstruasi pada Remaja Perempuan”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan?.

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik sampel penelitian.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik dari sampel penelitian.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi durasi siklus menstruasi dari sampel penelitian.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat yang didapatkan oleh penulis yaitu berguna untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan menganalisa, kemampuan mengidentifikasi, kemampuan menyimpulkan, dan menyusun suatu masalah menjadi suatu karya tulis ilmiah serta menambah pengalaman bagi penulis.

I.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan sebagai referensi dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat yang didapatkan oleh masyarakat adalah sebagai penambah pengetahuan mengenai aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan.