

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dalam beberapa dasawarsa terakhir terjadi peningkatan partisipasi wanita dalam olahraga kompetitif. Peningkatan partisipasi ini mendatangkan dampak yang positif dalam dunia olahraga dari segi peningkatan kualitas kompetisi. Walaupun demikian, semakin disadari bahwa kegiatan fisik dengan intensitas tinggi juga dapat mengakibatkan dampak negatif bagi kesehatan mental, sosial maupun fisiologis atlet (Torstveit & Sundgot-Borgen 2005, hlm.184-193). Wanita yang berpartisipasi dalam olahraga kompetitif memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terjadinya atau berkembangnya penyimpangan perilaku makan, gangguan siklus menstruasi, dan osteoporosis, yang dikenal sebagai *female athlete triad* (Quah YV dkk. 2009, hlm.200-208). Menurut Dadgostar dkk. (2009, hlm.1-16), cabang olahraga yang memiliki risiko tinggi terjadinya *female athlete triad* yaitu pada cabang olahraga estetik, ketahanan, dan bela diri.

Penyimpangan perilaku makan, gangguan menstruasi, dan osteoporosis saling memiliki hubungan dan keterkaitan antara satu dengan lainnya. Apabila seorang atlet mengalami penyimpangan perilaku makan, hal ini akan mempengaruhi asupan energi (Loucks 2003, hlm.144-148). Perhatian khusus saat ini juga ditekankan pada perilaku diet dan stres pada atlet putri (Kusmiran 2011, hlm.75). Sebagian besar atlet putri untuk membentuk tubuh yang ideal tidak cukup hanya dengan melakukan latihan fisik tetapi juga dengan melakukan diet yang berbahaya (Jorrun & Monica 2007, hlm.1). Cabang olahraga bela diri berisiko tinggi mengalami penyimpangan perilaku makan saat atlet berusaha untuk menurunkan berat badan agar dapat masuk pada klasifikasi kelas berat badan yang lebih kecil (Dosil 2008, hlm.137). Kurangnya asupan zat gizi disertai latihan fisik dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan perubahan fisiologi salah satunya pada sistem menstruasi yang menyebabkan adanya gangguan menstruasi pada atlet (Adno 2012, hlm.2).

Gangguan menstruasi merupakan masalah fisik atau mental yang mempengaruhi siklus menstruasi, menyebabkan nyeri, perdarahan yang tidak biasa yaitu lebih banyak (hipermenore) atau lebih sedikit (hipomenore), terlambatnya *menarche* (pertama kali mengalami menstruasi) atau hilangnya siklus menstruasi tertentu (amenore) (Asmarani 2010, hlm.4). Gangguan menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adanya penyimpangan perilaku makan, kurangnya ketersediaan energi, penurunan berat badan, aktivitas fisik yang berlebihan, berat badan berlebih, dan faktor stress. Hal ini mengakibatkan adanya penekanan hipotalamus pituitari ovarium yang disebut dengan *Functional hypothalamic amenorrhea*, ditandai dengan penekanan *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) yang mempengaruhi pelepasan *Luteinizing Hormon* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormon* (FSH), hormon estrogen dan progesteron (Yuliana 2013, hlm.15).

Faktor utama penyebab supresi GnRH pada atlet putri adalah penggunaan energi berlebihan yang melebihi asupan energi pada atlet (Warren & Perlroth 2001, hlm.3-11). Supresi GnRH akan menyebabkan kekurangan hormon reproduksi pada atlet putri dan pada akhirnya dapat mengakibatkan *amenorrhea* dan dalam jangka waktu yang panjang atlet putri juga dapat mengalami osteoporosis karena hormon reproduksi terutama estrogen berpengaruh pada pembentukan dan pembongkaran tulang (Lisa 2008, hlm.587-601). Gangguan siklus menstruasi merupakan permasalahan yang hampir mempengaruhi 20% atlet putri di berbagai negara (Thein-Nissenbaum 2011, hlm.60-69). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan terhadap 25 atlet putri menunjukkan 28% atlet mengalami gangguan siklus menstruasi (Asmarani 2010, hlm.2).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pristina Adi Rachmawati pada tahun 2014, menyatakan terdapat hubungan antara asupan energi, karbohidrat, lemak, dan aktifitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi; dan tidak ada hubungan antara asupan protein dan presentasi lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi. Penelitian Aulia Rahmah Safitri pada tahun 2015, menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dan stres dengan siklus menstruasi; dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan indeks massa tubuh, asupan energi dan makronutrien, aktivitas fisik,

dan usia *menarche* dengan siklus menstruasi. Penelitian lain menyebutkan bahwa kelainan sistem reproduksi termasuk gangguan siklus menstruasi dialami oleh 6-79% perempuan yang terlibat dalam kegiatan dengan aktivitas berat seperti olahragawan, penari, dan pesenam (Roupas & Georgopoulos 2011, hlm.104-116).

Salah satu institusi atau tempat pembinaan atlet nasional berbagai cabang olahraga yaitu Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Ragunan Jakarta. Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Ragunan Jakarta membina atlet pada usia sekolah serta menyediakan sistem penyelenggaraan makanan bagi para atletnya. Atlet pada usia sekolah memerlukan asupan zat gizi yang cukup yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan atlet tersebut. Sedangkan data mengenai asupan zat gizi dengan siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri sedikit oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk melanjutkan penelitian mengenai hubungan antara asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Ragunan Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Terjadinya gangguan siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang perlu dibuktikan oleh penelitian. Berdasarkan hal itu, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Ragunan Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Ragunan Jakarta

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan energi pada atlet bela diri remaja putri di PPLP Ragunan Jakarta.

- b. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada atlet bela diri remaja putri di PPLP Ragunan Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran asupan protein pada atlet bela diri remaja putri di PPLP Ragunan Jakarta.
- d. Mengetahui gambaran asupan lemak pada atlet bela diri remaja putri di PPLP Ragunan Jakarta.
- e. Mengetahui gambaran siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di PPLP Ragunan Jakarta
- f. Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri di PPLP Ragunan Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya ilmu gizi kesehatan, serta memberikan informasi tentang hubungan asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi pada atlet bela diri remaja putri.

I.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Atlet Bela Diri Remaja Putri

Bagi atlet bela diri remaja putri diharapkan dapat digunakan sebagai penambah pengetahuan mengenai hubungan asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi serta manfaat asupan zat gizi yang cukup. Diharapkan para atlet bela diri remaja putri dapat memperhatikan kesehatan dan asupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) karena banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

2. Bagi Instansi PPLP

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Ragunan Jakarta agar dapat memperhatikan asupan zat gizi atlet bela diri terutama asupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein pada atlet bela diri remaja putri.

3. Bagi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Menambah kepustakaan mengenai asupan zat gizi dan siklus menstruasi dan dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan asupan zat gizi terhadap siklus menstruasi, memperoleh pengalaman belajar dan pengetahuan dalam melakukan penelitian, menambah pengetahuan mengenai suatu metodologi penelitian beserta aplikasinya dalam seputar masalah kesehatan, serta sebagai salah satu syarat kelulusan Sarjana Kedokteran.

