

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Setiap wanita dalam usia subur setiap bulannya akan mendapatkan menstruasi (haid). Menstruasi sebagai suatu hal yang melekat pada seorang wanita merupakan suatu hal sangat wajar, dan ini merupakan salah satu tanda bagi seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Menstruasi atau yang kita kenal dengan istilah haid adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal (Andira, 2010). Akan tetapi kondisinya belum tentu sama antara wanita satu dengan yang lainnya. Beberapa dari mereka mengalami kondisi yang normal. Namun, sebagian yang lain memiliki masalah-masalah seputar menstruasi yang cukup mengganggu aktivitasnya (Jones, 2005).

Haid atau menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan lama haid berkisar 3-7 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 30-40 mL. Menurut hitungan para ahli, perempuan akan mengalami 500 kali haid selama hidupnya (Ellya, 2010). Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduktif, yaitu dibawah usia 19 tahun dan diatas usia 39 tahun. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus menstruasi, atau jumlah dan lamanya menstruasi. Seorang wanita dapat mengalami kedua gangguan itu dipengaruhi oleh banyaknya faktor (Jones, 2002).

Pada saat ini, telah banyak fakta yang mengungkapkan hubungan antara stres dengan menstruasi yang merupakan masalah kesehatan bagi wanita (Kaplan and Manuck, 2004; Wang dkk, 2004). Kesehatan reproduksi adalah kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta prosesnya. Siswi usia pubertas tidak hanya bertanggung jawab untuk berprestasi akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk menjamin pemeliharaan

fungsi alat reproduksi yang antara lain adalah menstruasi, kehamilan, dan seksualitas (Gibs, 2008).

Hal-hal yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, yaitu: kondisi patologis (contohnya *Polycystic Ovarium Syndrome*), gaya hidup (misalnya kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, malnutrisi dan aktivitas fisik) dan kondisi psikologis (seperti depresi dan ansietas) (Lee dkk, 2006). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktivitas 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. Siklus menstruasi dapat bervariasi pada satu wanita selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya tergantung pada berbagai hal, salah satunya adalah faktor stres (Saryono dan Waluyo, 2006).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi (Sriati, 2008). Prevalensi gangguan menstruasi yang terjadi pada perempuan dengan tingkat stres rendah sebesar 22%, dengan tingkat stres sedang 29% dan perempuan dengan tingkat stres tinggi sebesar 44% (Wangsa, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2016) pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 44 Jakarta menunjukkan bahwa stres merupakan faktor dominan terhadap perbedaan siklus menstruasi. Santrock (2007) menyatakan bahwa penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi di lingkungan sekolah. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi membuat siswi-siswi rentan mengalami stres.

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 bahwa persentase perempuan usia 10-59 tahun di Indonesia yang mengalami haid tidak teratur sebesar 13,7%. Lebih rinci lagi, sebanyak 3,5% remaja berusia 10-14 tahun dan sebanyak 11,7% remaja berusia 15-19 tahun yang mengalami haid tidak teratur. Di Jawa Barat, persentase perempuan usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur sebesar

14,4%. Alasan haid tidak teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Jawa Barat adalah 0,4% karena sakit, 5,6% masalah KB, 3,0% menopause, 5,2% lain-lain, dan 5,9% tidak mengetahui alasannya.

Penelitian Utami (2003) yang dilakukan pada tahun 2002 di SMAN 1 Bogor, SMAN 1 Ciampea, dan SMAN 81 Jakarta mengungkapkan bahwa sebanyak 79,8 % remaja putri mengalami keluhan menjelang menstruasi dan 82,1 % mengalami keluhan saat menstruasi. Keluhan utama yang dihadapi remaja wanita menjelang dan saat menstruasi adalah kram di bawah perut, sakit pinggang, sakit pada payudara, lemah dan lesu, lebih emosional, dan jerawat. Keluhan menstruasi lainnya yang juga kadang dialami yaitu stres, sulit tidur, pusing, mual, jarang kencing, dan berat badan meningkat (Hardinsyah, 2004).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, hampir dari separuh proporsi penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif (*sedentary*/kurang aktivitas fisik). Pada kelompok umur anak 10-14 tahun memiliki gaya hidup tidak aktif sebesar 67% dan pada golongan remaja hingga dewasa muda umur 15-24 tahun sebesar 52%. Hasil penelitian hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan menstruasi yang dilakukan oleh Anindita dkk, 2016 pada mahasiswi fakultas kedokteran menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang memiliki gangguan menstruasi dengan aktivitas fisik harian yang cukup aktif sebesar 61%. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sianipar dkk yaitu dua pertiga dari responden yang mengalami gangguan menstruasi memiliki aktivitas fisik yang cukup.

SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor merupakan sekolah kejuruan yang kegiatan belajar mengajarnya lebih padat dibanding dengan sekolah tingkat menengah atas lainnya. Jurusan analis kimia memiliki lebih banyak mata pelajaran praktikum yang dilaksanakan di laboratorium. Sehingga kemungkinan besar bahwa siswa/i SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor memiliki aktivitas yang cukup aktif dibandingkan dengan siswa/i sekolah menengah atas dan kejuruan lainnya. Selain itu, waktu kegiatan belajar mengajar di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor lebih lama dibandingkan dengan sekolah menengah atas lainnya. Waktu kegiatan belajar mengajar SMK Analis Kimia Nusa Bangsa

Bogor yaitu dimulai dari pukul 07:00 AM sampai dengan 17:00 PM. Sehingga kemungkinan besar bahwa siswa/i SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan siswa/i sekolah menengah atas dan kejuruan lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor tahun 2017”.

I.2 Tujuan Penelitian

I.1.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.

I.1.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.
2. Mengetahui gambaran tingkat stres remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.
3. Mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa.
4. Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa.
5. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa.

I.3 Rumusan Masalah

Penelitian akan dilakukan pada remaja putri terpilih yaitu di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa yang memiliki cakupan usia antara 15-17 tahun (usia remaja). Sekolah ini berada di daerah Bogor provinsi Jawa Barat. Jawa Barat merupakan daerah yang memiliki persentase perempuan usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur sebesar 14,4%. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.

I.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan peneliti dan dapat memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.

c. Bagi Pihak Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi pihak universitas mengenai hubungan aktivitas fisik dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.

I.5 Hipotesis

Hiptotesis adalah asumsi pernyataan tentang hubungan antara dua atau lebih variable yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian.

Setiap hipotesis terdiri dari suatu unit atau bagian dari permasalahan (Nursalam, 2003).

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.
2. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor.

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk melihat hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor. Penelitian dilakukan pada remaja putri kelas 1 dan 2, karena umumnya berada pada rentang usia 15 – 17 tahun. Penelitian

ini akan dilakukan pada bulan Mei 2017 melalui pengisian kuesioner oleh siswi SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor untuk mendapatkan data primer mengenai aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

