

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot – otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktivitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya. (Kristanti et al., 2002)

Dalam WHO (2010), aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, misalnya berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar, dan berbelanja. Aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup besar sehingga menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, misalnya bersepeda, ski, menari, tenis, dan menaiki tangga. Sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya, misalnya basket, sepak bola, berenang, dan angkat besi.

Menstruasi sebagai proses alamiah yang akan terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang (Kusmiran, 2011). Menstruasi adalah siklus discharge fisiologik darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus

yang tidak hamil dibawah kendali hormonal dan berulang tanpa adanya kehamilan selama periode reproduktif (Dorland, 2002). Menstruasi biasanya berlangsung selama lima sampai tujuh hari dan rata-rata darah yang keluar saat menstruasi adalah 35-50 ml tanpa bekuan darah (Wiknjosastro, 2012).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10% yang memiliki siklus 28 hari. Perhitungan dalam satu siklus adalah pendarahan dimulai dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu satu hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Pada beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi (Saryono, 2009).

Dalam islam kita dianjurkan untuk menjaga kesehatan dengan aktivitas sehari - hari yang tidak berlebihan. Setiap kegiatan yang kita lakukan tetap harus diperhatikan waktu istirahat. Allah telah menciptakan matahari muncul pada siang hari yang menjadikan alam terang benderang dan malam hari diciptakan-Nya alam yang gelap, dan pada malam hari adalah waktu yang tepat untuk istirahat. Sebagaimana firman Allah dalam surat An-Naba (78):11 : *“Latihan fisik yang terencana, terstruktur dan dilakukan dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan”* (Zulmairzana, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih jelas bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Pada penelitian yang dilakukan Sianipar et al diketahui bahwa 63,2% dari siswa SMU di Jakarta Timur yang berumur 15-19 tahun mengalami gangguan menstruasi. Pada sebuah universitas di Jakarta, 83,5% mahasiswa mengalami dismenorrhea. Tujuh puluh enam persen dokter yang menerima kasus gangguan

menstruasi beranggapan bahwa kasus tersebut perlu dirujuk, namun hanya 37% wanita yang merasa bahwa gangguan menstruasi adalah masalah (Sianipar, 2009).

Karena banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan sebagai mahasiswa kedokteran maka, dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi yang dialami oleh setiap mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI ditinjau dari ilmu kedokteran dan pandangan islam.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan pernyataan pada uraian sebelumnya maka dapat diajukan beberapa pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi?
2. Level aktivitas fisik yang mana yang paling mempengaruhi siklus menstruasi?
3. Bagaimana tinjauan Islam terhadap aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada Mahasiswa?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.1.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa kedokteran universitas YARSI.

#### **1.1.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap gangguan siklus menstruasi.
2. Menentukan level aktivitas fisik yang paling mempengaruhi siklus menstruasi.
3. Mengetahui tinjauan Islam terhadap aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada mahasiswa

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran atau sumbangan informasi mengenai pengaruh aktifitas fisik terhadap gangguan siklus

menstruasi serta diharapkan dapat menjadi acuan, masukan, dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

## **2. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan bacaan perpustakaan dan diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh aktifitas fisik terhadap gangguan siklus menstruasi bagi pembacanya.

## **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam upaya menambah pengalaman dan wawasan dalam menerapkan ilmu yang sudah dipelajari oleh peneliti selama proses belajar mengajar.