

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan proses biologis normal yang dialami oleh wanita dan anak perempuan di seluruh dunia setiap bulannya (Kuhlmann, Henry, & Wall, 2017). Menstruasi adalah pertanda seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Menstruasi disebabkan oleh proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang berlangsung setiap bulannya (Kemenkes, 2018).

Masalah yang cukup sering dialami oleh wanita, terutama pada usia remaja adalah gangguan menstruasi. Gangguan yang umumnya dialami seperti gangguan jumlah darah dan lama haid, kelainan siklus menstruasi, perdarahan di luar haid dan keadaan patologis terkait menstruasi (Manuaba, 2010). Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat berdampak pada kemungkinan mengalami infertilitas, serta bisa membuat sulit dalam mencari masa subur (Hazanah, 2017)

Berdasarkan data WHO 2018 menyatakan bahwa 80% wanita di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan sebanyak 14,9% pada daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi. Pada wilayah DIY presentasi menstruasi tidak teratur mencapai 15,8%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada remaja putri di SMK YPKK 1 Sleman didapati siswa yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 44,3% (Sahmin, 2017). Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor antara lain hormonal, stres, tingkat pengendalian berat badan, lama tidur, dan aktivitas fisik (Yolandiani, Fajria, & Putri, 2021).

Menurut penelitian Krisna et al (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi diperoleh hasil dari 97 responden, menunjukkan

hasil remaja putri kelas XI yang memiliki aktivitas fisik tidak normal sebanyak 30,4% (7 responden) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Remaja putri kelas XI yang memiliki aktivitas fisik normal sebanyak 40,5% (30 responden) juga memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan belum adanya penelitian seperti ini di SMA Kharisma Bangsa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan aktivitas fisik dan siklus menstruasi dengan judul penelitian “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa”.

1.2 PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma bangsa dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.3 PERTANYAAN PENELITIAN

1. Bagaimana tingkat aktivitas fisik pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa?
2. Bagaimana siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa?

1.4 TUJUAN PENELITIAN

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.
2. Mengetahui siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

3. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1.5.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dalam bidang kesehatan.

1.5.2 Manfaat Metodologik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi atau informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi bagi peneliti selanjutnya.

1.5.3 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pelajar, peneliti, pelajar, dan peneliti selanjutnya.

1. Manfaat Bagi Pelajar

Menambah wawasan tentang hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri, sehingga tahu bagaimana seharusnya memilih aktivitas fisik yang cocok untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya dan memberikan gambaran mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengalaman serta wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi.