

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan masa antara pubertas dan dewasa, ditandai dengan perubahan secara fisik, psikis maupun kematangan organ reproduksi (Nurul, *et al*, 2021). Masa remaja merupakan masa terjadinya transisi dari masa kanak-kanak sampai dewasa, biasanya di antara 13-20 tahun (Benefita, 2021). Batasan usia remaja menurut World Health Organisation (WHO) dalam Sarwono (2011) dibagi menjadi 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Masa pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan adanya menstruasi yang merupakan keadaan fisiologis normal dimana adanya pengeluaran darah, lendir, dan sisa-sisa sel secara berkala. Menstruasi berasal dari mukosa uterus yang terjadi relatif teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa hamil atau laktasi (Nurul, *et al*, 2021). Menstruasi merupakan salah satu tanda biologis dari kematangan fungsi seksual (Kusmiran, 2012).

Siklus menstruasi merupakan waktu dari hari pertama menstruasi sampai waktunya periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak dari tanggal awal menstruasi sebelumnya sampai yang berikutnya (Nurul, *et al*, 2021).

Umumnya siklus menstruasi yang normal sekitar 28 hari, namun siklus menstruasi pada beberapa perempuan tidak selalu normal, ada yang mengalami oligomenore dimana siklus memajang lebih dari 35 hari, polimenore dimana siklus memendek kurang dari 21 hari, dan amenore dimana tidak menstruasi 3 bulan berturut-turut. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu faktor hormon dan pola hidup (Ilham, *et al*, 2023).

Perubahan pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, seperti pola makan kurang atau berlebih, kurang aktivitas fisik, dan stress (Tina, *et al*, 2023). Pola makan yang tidak seimbang akan

menimbulkan resiko penyakit seperti obesitas, gangguan kulit, dan terganggunya siklus menstruasi. Konsumsi berlebihan seperti memakan *junk food* juga tidak baik karena memiliki kandungan asam lemak yang dapat mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. Menurut Lili (2018) dalam Benefita (2021). dalam penelitiannya menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara konsumsi junk food dengan siklus menstruasi.

Menurut Marni (2019), semakin maju dan banyak penggunaan media sosial pada remaja putri banyak keinginan yang dapat dilakukan seperti mendapatkan tubuh yang ideal. Salah satu yang dilakukan mereka adalah diet ketat, yang menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi. Remaja perempuan yang kekurangan gizi akan rentan mengalami gangguan kesehatan termasuk gangguan pada siklus menstruasi.

Hal yang tidak kalah penting dilakukan untuk meningkatkan pola hidup sehat selain pola makan ialah dengan olahraga teratur. Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Namun aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan penghambatan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen serum yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada perempuan (Salamawati, 2021).

Mahasiswi YARSI sebagai salah satu kriteria usia remaja yang kemungkinan memiliki masalah dengan pola hidup sehat terkait dengan siklus menstruasi maka berdasarkan uraian diatas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2023”.

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dan diinginkan oleh setiap orang. Sehat berarti kondisi di mana tubuh bebas dari penyakit, baik secara fisik dan psikis. Jika seseorang tidak menjaga kesehatannya, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti mudah merasa lelah akibat turunnya sistem imun. Tubuh juga menjadi lebih rentan terhadap penyakit jika pola

hidup tidak teratur. Faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat kesehatan seseorang adalah lingkungan (Laksana, *et al*, 2023).

Di dalam agama Islam juga menganjurkan seseorang muslim untuk menjaga kesehatan, hal tersebut relevan dengan hadits berbunyi:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya:

"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan". (Hadis Riwayat Muslim no. 2664; Ahmad no. II/366, 370; Ibnu Majah no, 79, 4168). Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani rahimahullah dalam Hidayatur Ruwat ila Takhriji Ahadisil Mashabih wal Misykat (no. 5228)".

Dengan menjaga kesehatan, seseorang akan memiliki tubuh yang kuat, yang otomatis membuat mereka untuk lebih kuat dalam berbagai hal, terutama dalam beribadah kepada Allah. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat merupakan salah satu bentuk ungkapan rasa syukur kepada Allah atas karunia kesehatan yang diberikan (Laksana, *et al*, 2023).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023?
2. Bagaimana hubungan pola makan terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023?

3. Bagaimana pandangan Islam tentang pola hidup dan keterkaitannya terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan pola makan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.
2. Mengetahui pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.
3. Mengetahui pandangan Islam tentang pola hidup dan terkaitannya terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada berbagai pihak secara teoritis dan praktis.

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai faktor perilaku aktivitas fisik dan pola makan yang dapat mengganggu siklus menstruasi pada remaja wanita.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswi mengenai aktivitas fisik dan pola makan seperti apa yang dapat

menyebabkan gangguan siklus menstruasi dan gangguan apa yang dapat terjadi sehingga mahasiswa dapat mencegahnya.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini semoga dapat membantu tenaga kesehatan dalam mengedukasi remaja untuk mengubah aktivitas dan pola makan yang baik agar tidak banyak terjadi gangguan siklus menstruasi.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan bahan pustaka literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap siklus menstruasi pada remaja, serta skripsi ini dapat digunakan sebagai bahan penulisan berikutnya.