

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Menstruasi merupakan kejadian pengeluaran darah, mukus, serta sel-sel epitel dari uterus secara periodik. Menstruasi biasanya berlangsung dengan interval tiap bulan sepanjang periode reproduksi, kecuali ketika hamil dan menyusui. Menstruasi ialah bagian dari siklus menstruasi, sesuatu komponen penting dalam siklus reproduksi wanita (Reeder dkk, 2013).

Masa ini hendak mengubah sikap dari berbagai macam aspek, misalnya psikologi serta lain-lain. Siklus menstruasi normal berlangsung tiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2011).

Menurut World Health Organization ((WHO) 2014) rata-rata lebih dari 75% wanita mengalami gangguan menstruasi. Di swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukkan yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yakni sebanyak 94,9%, terjadi pada anak usia muda (remaja) umur 12 hingga 17 tahun (Omdivar 2012). Di korea laporan ketidakaturan siklus menstruasi pada anak usia muda (remaja) sebesar 19,4% (Lim et al., 2018).

Dalam RISKESDAS (2010) dinyatakan jika persentase wanita umur 10-59 tahun di Indonesia yang mengalami haid tidak teratur sebesar 13,7%. Lebih rinci lagi, sebanyak 3,5% remaja berumur 10-14 tahun serta sebanyak 11,7% remaja berumur 15-19 tahun yang mengalami haid tidak teratur. Sementara itu dari data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase

kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10 - 29 tahun sebesar 16,4% (Riskesdas, 2013). Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 ke tahun 2013 terjadi peningkatan sebesar 1,2% dalam 3 tahun. Proses menstruasi bisa menimbulkan permasalahan kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yakni pola menstruasi. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian perempuan dari negara industri maupun negara berkembang. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik, dan stres (Kusmiran, 2011).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan ialah salah satu faktor yang dapat menimbulkan gangguan menstruasi. Gangguan yang dapat terjadi diantaranya yaitu tidak adanya menstruasi (amenore), penipisan tulang (osteoporosis), haid tidak teratur ataupun perdarahan intermenstrual, pertumbuhan abnormal dinding rahim, dan infertilitas (Asmarani, 2010). Wiarto (2013) menjelaskan jika dalam berolahraga yang dibahas mengenai menstruasi yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur (*Oligomenorrhea* ataupun frekuensi haid yang menurun) ataupun menstruasi berhenti melebihi 90 hari (amenorrhea ataupun tidak adanya daur haid).

Perempuan semakin aktif mengikuti serta berpartisipasi dalam kompetisi berolahraga. Meskipun berolahraga mempunyai banyak keuntungan, namun dapat menimbulkan beberapa gangguan pada atlet wanita apabila dilakukan secara berlebihan. Latihan fisik yang berat dapat mengakibatkan gangguan siklus menstruasi. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak adanya menstruasi (amenore), penipisan tulang (osteoporosis),

haid tidak teratur atau perdarahan intermenstrual, pertumbuhan abnormal dinding rahim, dan infertilitas. Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas dan lamanya latihan, dan laju perkembangan program pelatih (Springs, 2007).

Dalam olahraga voli adanya latihan fisik antara lain daya tahan, power, keletukan, dan kelincahan yang dapat dilakukan dengan stretching, jogging, sprint, jump, dan lainnya. Dalam voli selain diajarkan latihan fisik juga diajarkan teknik, taktik, kerjasama, dan kekompakan. Pada olahraga voli jarang diadakan kompetisi pertandingan yang seringkali mengharuskan adanya persiapan dengan melakukan latihan rutin meliputi latihan daya tahan (latihan fisik) yang frekuensinya ditingkatkan. Selain itu, aspek psikis berupa penguasaan emosi, motivasi dan intelegensi serta unsur lain yang berkaitan dengan kejiwaan diperlukan. Olahraga voli banyak dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, baik muda ataupun tua.

Pada remaja perempuan apabila latihan ini dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang akan menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH (Asmarani, 2010). Hal tersebut mengakibatkan masalah kesehatan faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan siklus menstruasi. Hal ini yang sering terjadi dikalangan wanita dalam keadaan masa subur maupun menarche, kebanyakan dari mereka mengeluh terjadinya amenorhe ataupun oligomenorhe (Gynecological Endocrinology, 2008). Faktor utama penyebab supresi GnRH pada atlet perempuan adalah penggunaan energi berlebihan yang melebihi pemasukan

energi pada atlet (Asmarani, 2010). Faktor kekurangan nutrisi merupakan faktor penting penyebab keadaan hipoestrogen pada atlet wanita. Disfungsi hipotalamus yang berhubungan dengan latihan fisik yang berat dan gangguan pada pulsasi GnRH, dapat menyebabkan menarche yang terlambat dan gangguan siklus menstruasi (Kurniawan, Trisetiyono, & Pramono, 2016).

Penelitian yang dilakukan pada atlet wanita yang terdaftar di Kota Semarang didapatkan gangguan siklus menstruasi pada atlet dilaporkan sebesar 28,8% (Asmarani, 2010). Pada penelitian tersebut didapatkan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 50% taekwondo, lari 33,3%, atletik 0% dan renang 0%. Pada penelitian terdahulu di Norwegia, prevalensi irregularitas siklus haid secara signifikan lebih tinggi sebesar 14%. Kejadian gangguan siklus menstruasi pada atlet dilaporkan sebesar 28,8%. Adapun Hasil penelitian di Edirne-Turki 9,8% atlet mengalami amenore, 0,9% atlet senam ritmik mengalami amenore primer, dan 19,2% mengalami iregulasi menstruasi. Penelitian di California menyebutkan 16,1% atlet putri mengalami oligomenore dan 6,06% atlet mengalami amenore sekunder (Selma et al., 2005, dalam Saputri, 2012). Hasil penelitian lain terjadi gangguan menstruasi terjadi pada 24-26% pelari, pada pelari jarak jauh, prevalensi amenore meningkat dari 3% menjadi 60% karena jarak pelatihan (Roupas et al., 2011). Hasil penelitian di Manado pada atlet basket didapatkan 37,5% atlet mengalami polimenore, dan 12,5% atlet mengalami oligomenore (Tanudjaja, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aldo Febriananto Kurniawan dan rekannya pada tahun 2016 mengenai Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016 yang menggunakan sampel sebanyak 80 mahasiswi FIK UNNES. Dari hasil penelitian tersebut sebanyak 62 sampel (77,5%) dari 80 sampel mahasiswi pernah mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada penelitian ini didapatkan nilai bermakna pada variabel frekuensi dan durasi latihan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi FIK UNNES. Perbedaan distribusi kejadian menstruasi tidak teratur berdasarkan jenis olahraga adalah tidak bermakna.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Gustiyani pada tahun 2016 yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen Pon XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan yang menggunakan sampel sebanyak 44 orang yang berasal dari 12 cabang olahraga. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik atlet berada pada kategori berat, yaitu sebanyak 39 orang (88,6%) dan siklus menstruasi atlet didapatkan sebagian besar mengalami *Oligomenorrhea* sebanyak 26 orang (27,3%). Hasil penelitian yang di dapat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet kontingen PON XIX Jawa Barat di KONI Sulawesi Selatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herlina Wungouw dan rekannya mengenai gambaran Menstruasi Atlit Basket Di SMAN 9 Manado tahun 2016, penelitian ini melibatkan 32 siswi atlit basket di SMAN

9 Manado. Hasil penelitian tersebut didapatkan 16 subjek memiliki siklus haid normal, 12 subjek mengalami *Polimenorea*, 4 subjek mengalami oligomenorea, dan 1 subjek pernah mengalami amenorea sekunder. Hasil penelitian didapat menunjukkan sebagian besar atlet basket di SMAN 9 Manado mengalami *Polimenorea*, beberapa mengalami oligomenorea dan hanya 1 atlet yang mengalami amenorea sekunder.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Devi Yuliana pada tahun 2021 yang berjudul Hubungan Olahraga Terhadap Siklus Menstruasi Pada Wanita 20-30 Tahun di Gym Kota Medan yang menggunakan sampel sebanyak 43 orang. Dari hasil penelitian tersebut sebanyak 26 orang (60,5%) pola menstruasi teratur. Pada penelitian didapat nilai bermakna pada variabel frekuensi dan durasi olahraga terhadap siklus menstruasi pada usia 20-30 tahun.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti didapat beberapa remaja putri yang merupakan atlet voli di salah satu club voli di wilayah majenang yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Remaja atlet tersebut berjumlah 8 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja atlet voli di Kecamatan Majenang.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Siklus menstruasi pada remaja atlet voli di Kecamatan Majenang?

3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran siklus Menstruasi pada Remaja Atlet Voli di Kecamatan Majenang

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui Karakteristik Responden

b. Mengetahui Siklus Menstruasi pada Remaja Atlet Voli di Kecamatan Majenang

4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai bagaimana keteraturan siklus menstruasi pada atlet remaja voli

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan keteraturannya.

3. Bagi Instansi

Menambah pustaka dan kurikulum bagi institusi pendidikan yang berhubungan dengan kesehatan organewanitaan.

4. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai pengetahuan tentang siklus yang terjadi pada atlet.