

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Semua perempuan mengalami sebuah masalah khususnya para remaja, karena remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju ke proses dewasa, dimana ditandai dengan perubahan pada tubuh secara tiba-tiba dan banyak memunculkan suatu pertanyaan yang muncul dalam pikiran para remaja.

Kebanyakan dari mereka tidak mampu mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada diri mereka sendiri. Permasalahan yang biasa terjadi pada remaja khususnya remaja putri ialah masalah menstruasi. Setiap perempuan pasti memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda, namun hampir 90% perempuan memiliki siklus 25-35 hari dan 10% yang memiliki panjang siklus 28 hari, akan tetapi beberapa perempuan ada yang memiliki siklus yang tidak teratur dan hal tersebut bisa berdampak pada masalah kesuburan.

Siklus menstruasi adalah peristiwa kerja sama kompleks yang terjadi secara simultan di endometrium, hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium. Siklus menstruasi mempersiapkan uterus untuk kehamilan. Ketika kehamilan tidak terjadi, menstruasi terjadi. Menstruasi adalah perdarahan uterus secara periodik, yang terjadi kira-kira 14 hari setelah terjadi ovulasi. Lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, namun adanya variasi umum terjadi. Hari pertama perdarahan di sebut sebagai hari ke-1 dari siklus menstruasi, durasi

rata-rata terjadinya menstruasi adalah 5 hari (bersekitar 1 hingga 8 hari), dan kehilangan darah rata-rata sebanyak 50ml (bersekitar 20 hingga 80ml), namun ini semua bervariasi usia wanita, status fisik dan emosional, serta lingkungan juga mempengaruhi regularitas siklus menstruasinya (Lowdermilk 2013).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi.

Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak (Hestiantoro dalam Nurlaila, dkk, 2007). Panjang siklus yang biasa ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari, tetapi hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Winkjosastro, 2006).

Faktor penyebab menstruasi salah satunya adalah stres. Pada saat remaja terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Keadaan emosi yang selalu berubah-ubah akan menyebabkan remaja sulit memahami diri sendiri. Jika masalah tidak ditangani dengan benar, maka akan menimbulkan stres pada remaja

(Maghafiroh dkk, 2011). Faktor lain yang mempengaruhi masalah menstruasi salah satunya ialah aktivitas fisik. Padahal faktor tersebut dapat berpengaruh pada masalah kesehatan antara lain kesehatan reproduksi.

Angka kejadian gangguan menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami gangguan menstruasi. Di swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun (Omdivar 2012).

Penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir M *et al* (2015) juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakaturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Menyebabkan gangguan pada menstruasi seorang remaja yaitu aktivitas fisik, lingkungan, dan stres (fisik, emosional dan mental).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Rahmayani (2013), di Akademi Kebidanan Meulaboh menunjukkan bahwa Responden yang mengalami gangguan menstruasi terbanyak terjadi pada usia menarche ≤ 12 tahun sebanyak 88,6%. Menurut Hasrinta dan Pajeriatty (2014), di SMAN 21 Makasar menunjukkan bahwa responden yang mengalami gangguan menstruasi terbanyak terjadi pada usia menarche ≤ 12 tahun sebanyak 62,0%.

Di Indonesia angkanya diperkirakan mencapai 55% perempuan yang mengalami gangguan menstruasi. Kadar gangguan setiap perempuan tidak sama, ada yang masih bisa bekerja, bersekolah, namun ada juga yang tidak kuasa beraktifitas (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Dampak dari menstruasi sangatlah banyak antara lain stres dan aktivitas fisik. Para ahli menyatakan bahwa 70-75% dari semua penyakit akhirnya berkaitan dengan stres. Isnaeni menyatakan bahwa 30% dari semua orang dewasa mengalami stres tingkat tinggi. Tiga perempat dari semua wanita Amerika Serikat sekurangnya mengalami stres yang berdampak terjadinya siklus haid yang tidak teratur (Isnaeni, 2010).

Solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yang mengurangi stres dengan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup. Cukup banyak wanita yang mengalami gangguan haid namun diam-diam tanpa menyadari bahwa ada cara meringankannya. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya yang terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Jika sudah cukup sering mengalami ketidakaturan menstruasi sebaiknya segera temui dokter ahli kandungan atau dokter umum (Eni, 2014).

Aktivitas fisik dibagi menjadi dua aktivitas fisik internal dan aktivitas eksternal, aktivitas fisik internal yaitu suatu aktivitas dimana proses bekerjanya organ-organ dalam tubuh saat istirahat, sedangkan aktivitas eksternal yaitu aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi. Ikut serta dalam tim olahraga di sekolah, bersepeda atau mungkin berjalan kaki ke sekolah merupakan diantara cara untuk membuat remaja tetap aktif (Fathonah, dkk 2016).

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, belajar, membaca (Buku dan novel), mandi dan bermain (rumah teman). Aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup besar sehingga menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, misalnya berolahraga (berlari, bulutangkis), naik turun tangga, mencuci piring dan berorganisasi (Paskibra PMR dan Pramuka). Aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya, misalnya mencuci pakaian, menyetrika pakaian, membersihkan kamar, membersihkan kamar mandi dan membereskan rumah (menyapu mengepel dan membersihkan debu) (Menurut WHO 2010).

Hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Losari diperoleh sampel sebanyak 50 siswi, yang terdiri Kelas X dengan 11 siswa, Kelas XI dengan 17 siswa, dan kelas XII 22 siswi . Didapatkan data berupa stres berat sebanyak 42%, stres sedang sebanyak 46%, stres ringan sebanyak 6%, dan stres normal sebanyak 6%. Berdasarkan observasi tersebut ditemukan pula data berupa menstruasi normal sebanyak 20 siswi (40%) dan menstruasi tidak normal sebanyak 30 siswi (60%). Studi pendahuluan juga mendapatkan data berupa aktivitas ringan 15 siswi (30%) aktivitas sedang 20 siswi (40%) dan aktivitas tinggi 15 siswi (30 %).

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dapat dilihat banyaknya siswi yang mengalami tingkat stres dan aktivitas fisik menyebabkan gangguan siklus menstruasi menjadi tidak normal atau terhambat (maju atau mundur). Maka dari itu peneliti tertarik untuk menganalisis tentang hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Losari, Kabupaten Brebes.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas hasil survai yang dilakukan di SMA Negeri 1 Losari, “Apakah ada hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Losari, Kabupaten Brebes?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum Untuk mengetahui

Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di SMA Negeri 1 Losari, Kabupaten Brebes.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Losari, Kabupaten Brebes.
- b. Mengetahui tingkat stres pada siswi di SMA Negeri SMA 1 Losari, Kabupaten Brebes.
- c. Mengetahui aktifitas fisik pada siswi di SMA Negeri SMA 1 Losari, Kabupaten Brebes.

- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri SMA 1 Losari, Kabupaten Brebes.
- e. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA Negeri SMA 1 Losari, Kabupaten Brebes.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang ilmu kesehatan khususnya di Universitas Muhamadiyah Purwokerto

2. Masyarakat

Hasil Penelitian ini dapat membantu dalam memahami arti dari tingkat stres, aktivitas fisik dalam menstruasi.

3. Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada siswi tentang gangguan stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi

4. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dan menambah informasi tentang gangguan stres dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi khususnya di SMA Negeri 1 Losari, Kabupaten Brebes.