

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa pubertas remaja dimulai umur 8 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 15 sampai 17 tahun. Pada masa tersebut terjadi banyak perubahan baik secara hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial Winengsih (2023). Salah satu tanda utama pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya *menarche*. Siklus dan pola menstruasi saat *menarche*, belum sepenuhnya teratur. Hal ini dipengaruhi berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, bekerja, bermain, olahraga, bersekolah, dan mengurus rumah tangga. Semuanya ini bentuk aktivitas fisik yang melibatkan otot rangka untuk menghasilkan gerakan. Menurut pendapat Sukmawati *et al.*, (2024), lamanya dan keteraturan menstruasi berperan penting dalam sistem reproduksi, hal ini terjadi rutin mulai dari *menarche* (awal menstruasi) hingga *menopause* (akhir menstruasi), dimana hormon reproduksi mempengaruhi seluruh proses. Keteraturan dalam siklus menstruasi juga penting untuk menjaga keseimbangan hormon dan fungsi reproduksi.

Siklus menstruasi idealnya dikatakan teratur jika setiap bulannya memiliki rentang waktu antara 21-35 hari, dengan siklus rata-rata 28 hari. Namun umumnya hanya kurang dari 15% perempuan usia reproduksi yang siklus menstruasinya tepat 28 hari (Muslikhah, 2020). Menstruasi terjadi karena perubahan hormon yang menyebabkan kerusakan dinding rahim diakibatkan tidak ada pembuahan dari sel sperma. Saat pertama menstruasi remaja putri mengalami kondisi gangguan seperti penundaan menstruasi, ketidakaturan siklus menstruasi, sensasi nyeri pada tubuh, dan perdarahan di luar volume yang wajar saat menstruasi. Ketidaknyamanan saat menstruasi yang dialami remaja seperti payudara nyeri, punggung pegal-pegal, jerawat, sakit kepala, nyeri perut, dan *mood swing* (Rismawati *et al.*, 2023).

Masalah remaja antara lain gangguan menstruasi seperti gangguan jumlah darah dan lama haid, kelainan siklus menstruasi, perdarahan di luar haid dan keadaan patologis terkait menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi berdampak pada *infertilitas*, serta sulit mencari masa subur Djashar *et al.*, (2022).

World Health Organization (2023) menyatakan bahwa lebih dari 75% perempuan di seluruh dunia mengalami gangguan menstruasi. Swedia (2023) sekitar 72%, Amerika Serikat menunjukkan gangguan menstruasi paling banyak sekitar 94,9% pada remaja umur 12 sampai 17 tahun, Korea laporan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4%. Di Indonesia berdasarkan data memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Hayya *et al.*, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun (2023) persentase yang belum menstruasi sebanyak 28,4 % remaja Indonesia. Provinsi Jawa Tengah usia 13 sampai dengan 14 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi sebanyak 27,1 %. Di Karanganyar data dari Dinas Kesehatan prevalensi remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur mencapai 23,5 %. Data gangguan menstruasi SMP Negeri di Kecamatan Karanganyar kelurahan Tegalgede 400 orang, Cangakan 379 orang, Bejen 390 orang, Popongan tertinggi pada kecamatan popongan sebanyak 410 orang. Data gangguan menstruasi SMP Swasta di Kecamatan Karanganyar kelurahan Tegalgede 388 orang, Cangakan 179 orang, Bejen 73 orang, Popongan tertinggi pada kecamatan popongan sebanyak 183 orang.

Menurut (Hayya *et al.*, 2023) Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan siklus menstruasi, antara lain kekurangan asupan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi. Aktivitas fisik dengan intensitas yang terlalu tinggi atau berat akan menurunkan jumlah hormon *leptin* dalam tubuh. Ketika tubuh mengalami defisit energi maka *hormon leptin* akan memegang peranan penting. *Hormon leptin* berperan untuk memberi sinyal ketersediaan energi sehingga terjadi

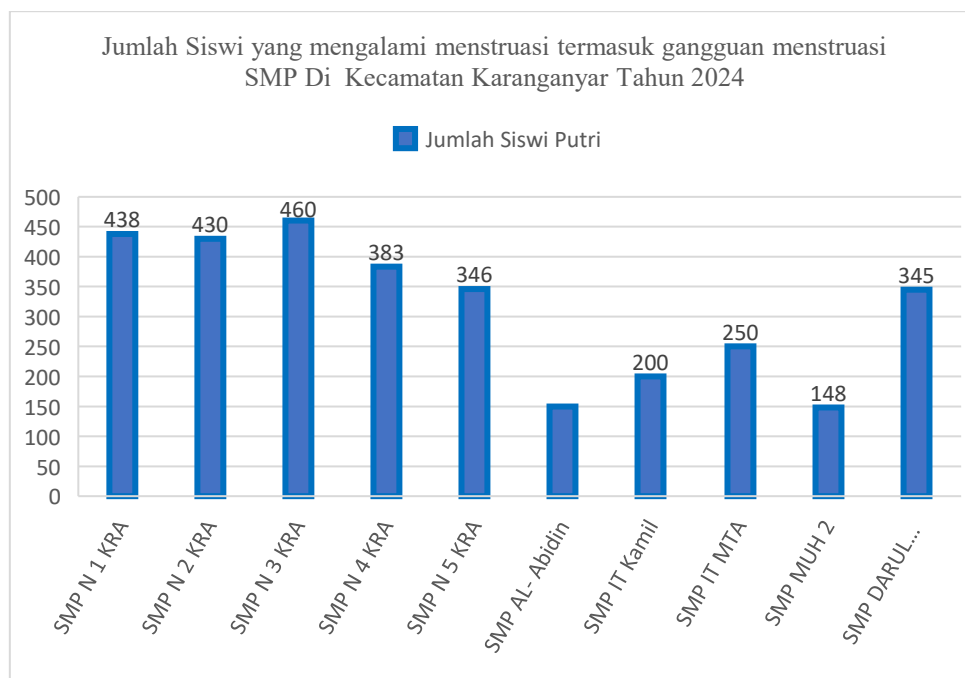
perubahan rangsang lapar dalam sumbu *neuroendokrin*, dan ketika kadar *hormon leptin* menurun maka tubuh kesulitan untuk mendapatkan sinyal, kekurangan energi sehingga sulit untuk kembali ke bentuk *homoestasis*. hal inilah yang menjelaskan ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja di kelompok aktivitas fisik intensitas tinggi (Kusumawati et al., 2021). Upaya mengurangi ketidakaturan siklus menstruasi menurut Yuliana, (2024) seperti membatasi penggunaan *gadget* sebelum tidur, melakukan aktivitas, menjalankan rutinitas harian, dan berolahraga secara teratur setiap hari.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas ini dilakukan pada saat bekerja, bermain, berpegiian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak stabil dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terjadinya gangguan siklus menstruasi Baadijah et al., (2021).

Penelitian Moulinda *et al.*, (2023) tentang hubungan status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan menunjukkan sebesar 48% responden yang memiliki aktivitas ringan serta 40% responden yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami gangguan menstruasi.

Berdasarkan data pokok pendidikan dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Karanganyar tahun 2024, di Kabupaten Karanganyar terdapat 17 Kecamatan dengan jumlah peserta didik SMP terbanyak di Kabupaten Karanganyar ada di wilayah Kecamatan Karanganyar yang digambarkan melalui diagram sebagai berikut:

Dari 17 Kecamatan wilayah Karanganyar, jumlah siswi yang mengalami menstruasi termasuk gangguan menstruasi SMP di Kecamatan Karanganyar Tahun 2024 digambarkan melalui diagram sebagai berikut :



Grafik 1.1 Jumlah Siswi menstruasi dan gangguan menstruasi SMP Di Kecamatan Karanganyar tahun 2024
Sumber: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Karanganyar 2024.

Data diagram diatas menunjukkan jumlah siswi terbanyak di kecamatan Karanganyar yaitu SMP Negeri 3 Karanganyar dengan jumlah 460 siswi. Hasil studi pendahuluan peneliti di SMP Negeri 3 Karanganyar 19 Desember 2024 sebanyak 10 responden remaja putri yang telah diwawancarai dengan pertanyaan di usia berapa awal menstruasi, bagaimana siklus menstruasi dalam 1 bulan didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 orang kebanyakan menstruasi pertama kali saat SMP dan mengeluhkan siklus menstruasi yang tidak teratur tiap bulan karena secara fisik dan hormonal anak SMP masih penyesuaian. Terkait aktivitas fisik pembelajaran PJOK di sekolah 1 minggu hanya 1 kali selama 2 jam, kebiasaan saat berangkat dan pulang sekolah diantar jemput orang tua, transportasi umum sehingga jarang melakukan aktivitas fisik seperti

olahraga, jalan kaki, dan lebih gemar bermain *gadget* tiap hari. Hanya 2 orang saat wawancara memiliki siklus menstruasi teratur tiap bulan karena aktif olahraga setiap hari. Berdasarkan latar belakang masalah maka, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Karanganyar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Karanganyar.

2. Tujuan Khusus :

- a) Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar.
- b) Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar.
- c) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penelitian ini dapat dirumuskan dalam poin – poin sebagai berikut ini :

1. Bagi Remaja

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi remaja putri tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik yang baik serta upaya kesehatan dengan beraktivitas fisik mandiri secara teratur agar siklus menstruasi bagi remaja dapat normal.

2. Bagi Institusi Pendidikan SMP Negeri 3 Karanganyar

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan referensi terkait aktivitas fisik yang dapat dilakukan dilingkungan sekolah sebagai upaya untuk mendukung kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk memperluas wawasan serta pengalaman berharga mengenai aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja sehingga peneliti dapat bermanfaat bagi diri sendiri, orang tua dan guru.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Moulinda <i>et al.</i> , (2023)	Hubungan Status Gizi, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 98 Jakarta	Salah satu Variabel yang diteliti sama yaitu aktivitas fisik, Variabel sama siklus menstruasi, metode penelitian kuantitatif Kuesioner. Subjek: remaja	Pada penelitian ini tidak meneliti tentang status gizi dan kualitas tidur waktu penelitian berbeda lokasi penelitian berbeda
2.	Djashar <i>et al.</i> , (2022)	Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam	Variabel yang diteliti sama yaitu aktivitas fisik, Subjek remaja Variabel sama siklus menstruasi,	Variabel yang diteliti berbeda pada penelitian ini tidak meninjau siklus menstruasi menurut pandangan islam Waktu penelitian berbeda Lokasi penelitian berbeda : SMA Kharisma Bangsa Ada tambahan data kualitatif menurut pandangan Islam.
3.	Muslikhah, (2020)	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Salah satu Variabel sama yaitu aktivitas fisik.	Penelitian tidak meneliti tentang tingkat kecemasan. lokasi penelitian berbeda: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4.	Rudiyanto <i>et al.</i> , (2023)	Pengaruh penggunaan gawai pada Remaja SMP di Malang terhadap Aktivitas Fisik dan Status Gizi	Variabel yang diteliti sama yaitu aktivitas fisik, Subjek remaja SMP.	Peneliti tidak meneliti tentang pengaruh penggunaan gawai, status gizi. Waktu penelitian berbeda. Lokasi penelitian berbeda.