

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pengalaman menstruasi merupakan kejadian yang alamiah dan sudah menjadi bagian dalam kehidupan seorang wanita selama proses kehidupannya. Siklus menstruasi yang dikatakan normal berlangsung setiap 21-35 hari dengan lama menstruasi yang berkisar antara 3-7 hari dan selama menstruasi berlangsung jumlah darah tidak lebih >80 ml dengan frekuensi penggantian pembalut 2-6 kali/hari (Harzif et al., 2018).

Menstruasi adalah perdarahan dari rahim yang dimulai sejak 14 hari setelah ovulasi, secara periodik akibat terlepasnya endometrium uterus. Kejadian tersebut disebabkan oleh sperma yang tidak membuahi sel telur sehingga terjadinya endometrium yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi rontok. Setiap wanita pasti akan mengalami fase menstruasi setiap bulannya, dikatakan wanita produktif jika wanita mengalami fase tersebut (Putrizalda & Atifah, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2018), wanita usia subur dikategorikan dari kisaran usia 15-49 tahun dan masih dalam usia produktif. Wanita usia subur mengalami menstruasi yang datang setiap bulan, tetapi banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu *dismenore*. Terdapat beberapa gangguan ginekologi yang sangat sering terjadi pada masa remaja seperti gangguan yang berhubungan dengan siklus menstruasi dan perdarahan uterus disfungsi yang di dalamnya termasuk *dismenore* (Ammar, 2016).

Gangguan menstruasi biasanya dimulai dan diakhiri siklus reproduksi wanita dibawah 19 tahun dan diatas 39 tahun. Beberapa faktor yang dapat berperan dalam mengganggu siklus menstruasi adalah berat badan, kecemasan, aktivitas fisik, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja dan fungsi hormon terganggu. Gangguan siklus menstruasi erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon. Ketidakseimbangan hormon dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan kadar berbagai jenis hormon di laboratorium. Penyebab ketidakseimbangan hormon yaitu karena tingkat kecemasan dan tingkat aktivitas fisik (Bakhri, 2021).

Seseorang yang mengalami kecemasan maka akan mengaktifasi amygdala pada sistem limbik yang menstimulus pelepasan *corticotropin releasing hormone* (CRH) dari hipotalamus. CRH akan menghambat sekresi *gonadotropin releasing hormon* (GnRH) yang dapat mempengaruhi kadar estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang berpengaruh dalam mengatur siklus menstruasi. Estrogen dan progesteron yang rendah tentu akan mengganggu siklus menstruasi (Purwati & Muslikhah, 2020).

Organisasi kesehatan dunia WHO (2018), menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Sementara itu, menurut data Riskesdas (2018) disebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur adalah karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1%.

Selain stres, siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi (Dwivanissha,

2020). Salah satu jenis aktivitas yang direkomendasikan oleh WHO untuk memperbaiki siklus menstruasi adalah dengan olahraga. Disebutkan bahwa semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan penghambatan *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen serum yang pada akhirnya dapat menyebabkan mengganggu siklus menstruasi pada wanita (Yuni & Ari, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Rumah Sakit Umum Pindad pada tanggal 14 Oktober 2023 terhadap 6 orang responden wanita dalam kategori subur yang dipilih secara acak. Didapatkan data bahwa 5 orang mengalami siklus menstruasi normal setiap 21-28 hari, dan 1 orang dengan siklus lebih dari 35 hari. Menstruasi muncul dengan keluhan nyeri perut di hari pertama dan kedua. Dari keenam responden diketahui bahwa 3 orang diantaranya rutin melakukan olah raga ringan, dan 3 orang melakukan olah raga sedang dengan intensitas waktu di kisaran 30 menit sampai dengan 3 jam.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salmawati (2021), diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester akhir Universitas Nasional Jakarta. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan penghambatan *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen serum yang pada akhirnya dapat menyebabkan mengganggu siklus menstruasi pada wanita (Purwati & Muslikhah, 2020).

Beberapa penelitian tentang hubungan tingkat olahraga dengan siklus menstruasi sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, namun kebanyakan terbatas hanya meneliti pada kalangan wanita remaja saja. Sehingga masih belum cukup untuk

meningkatkan keyakinan dalam memvalidasi seberapa bermakna hubungan antara hubungan tingkat olahraga dengan siklus menstruasi, khususnya pada wanita dengan kategori usia yang cenderung lebih dewasa. Didasari hasil penelitian-penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Menstruasi pada wanita subur merupakan bagian dari siklus kehidupan mereka sebagai manusia. Namun tidak jarang ditemukan beberapa gangguan dalam siklus menstruasi yang terjadi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas. Masalah yang terjadi dapat berupa perubahan pada siklus menstruasi yang bisa terlalu sering dalam satu periode ataupun terlalu lama masa menstruasi. Perbedaan siklus menstruasi dapat ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengaruh aktivitas seperti olahraga. Maka berdasarkan uraian tersebut maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengidentifikasi hubungan tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik karyawan wanita berdasarkan usia, berat badan, dan usia *menarche* di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung.

- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat olahraga karyawan wanita di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung.
- c. Mengidentifikasi gambaran siklus menstruasi karyawan wanita di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

##### **1.4.1 Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Rumah Sakit**

Sebelumnya tidak pernah ada penelitian yang dilakukan tentang tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur. Sehingga dengan adanya penelitian ini dapat memberikan saran atau masukan kepada rumah sakit agar dapat membuat program seperti edukasi pada karyawan wanita usia subur tentang pentingnya olahraga serta permasalahan selama menstruasi sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman serta produktivitas bagi karyawan wanita RSU Pindad Bandung.

###### **b. Bagi Profesional Keperawatan**

Sebagai sarana informasi dan edukasi tambahan kepada perawat tentang hubungan antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur. Serta sebagai data acuan untuk menegakkan dan menyusun intervensi keperawatan dalam rangka tindakan promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan organ maternal pada kategori wanita subur.

c. Bagi Responden

Memberikan edukasi tentang hubungan antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur. Sehingga responden dapat lebih aktif dalam menerapkan budaya hidup sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik berupa olahraga dalam rangka mengurangi risiko terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang teratur dapat memberi rasa nyaman bagi responden sehingga responden dapat lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini merupakan proses pembelajaran bagi penulis guna menerapkan ilmu yang diperoleh, dan diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan terutama mengenai pentingnya olahraga serta permasalahan siklus menstruasi pada wanita subur.

#### 1.4.2 Manfaat Akademis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan bagi civitas akademika, mengenai hubungan antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur.

b. Bagi Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan keilmuan kesehatan yang sesuai dalam penatalaksanaan tindakan keperawatan terutama dalam bidang edukasi tentang pentingnya olahraga serta permasalahan siklus menstruasi pada wanita subur.