

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rentang waktu menstruasi didefinisikan sebagai durasi berkala pada organ kewanitaan yang dihitung mulai hari pertama pendarahan hingga kedatangan periode berikutnya. Umumnya, kisaran normal berjalan selama 21 sampai 35 hari, walau kelompok remaja sering mengalami ketidakstabilan akibat sistem hormonal yang masih berkembang. (WHO, 2020)

Secara global, prevalensi gangguan siklus haid menyentuh angka sekitar 45 persen dari keseluruhan populasi, sehingga hal ini dikategorikan sebagai isu kesehatan reproduksi yang krusial. Permasalahan tersebut membuktikan bahwa aspek pemicunya tergolong kompleks serta melibatkan keterkaitan gaya hidup serta kondisi kesehatan jasmani (WHO, 2020). Pola hidup modern yang minim aktivitas fisik turut memperburuk ketidakseimbangan energi serta metabolisme tubuh. (Loa., 2022)

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menstruasi merupakan poin penting dalam pemantauan kesehatan reproduksi remaja putri. Mayoritas remaja usia 10 hingga 19 tahun mengalami menstruasi perdana pada rentang usia 11 sampai 12 tahun sebesar 34,1 persen, sementara 27,2 persen lainnya mengalaminya pada usia 13 hingga 14 tahun. Total keseluruhan mencapai 61,3 persen pada rentang usia 11 sampai 14 tahun, yang menandakan fase remaja sangat krusial dalam mengawasi keteraturan siklus bulanan. (SKI 2023 Dalam Angka.) Sejumlah kajian membuktikan adanya korelasi antara indeks massa tubuh dan siklus haid dengan nilai signifikansi p sama dengan 0,050, yang memperlihatkan peran status gizi terhadap keteraturan bulanan (Sukmawati, 2023). Argumen tersebut diperkuat oleh temuan lain yang mengonfirmasi hubungan aktivitas fisik bersama nilai p sama dengan 0,046, di mana pergerakan tubuh berkontribusi menjaga stabilitas siklus reproduksi (Winengsih dkk., 2023).

Pada ranah lokal daerah Jakarta, laporan terdahulu oleh Putri dkk. (2025) menjabarkan bahwa kalangan siswi sekolah masih sering mendapati siklus haid yang tidak teratur. Sebanyak 66,7 persen responden mengalami siklus terganggu dengan dominasi aktivitas fisik ringan, serta hasil uji statistik memperlihatkan signifikansi p sama dengan 0,000. Faktor pemicu lain seperti indeks massa tubuh, pergerakan fisik, serta tingkat tekanan mental turut terbukti berhubungan melalui nilai p sama dengan

0,022 untuk indeks massa tubuh dan p sama dengan 0,014 untuk aktivitas fisik (A. M. Putri & Sarbini, 2025).

Kondisi siklus menstruasi menggambarkan stabilitas hormonal tubuh, di mana ketidakberaturan sering kali mengindikasikan adanya disfungsi sistem reproduksi yang berdampak pada kesuburan serta mutu hidup kaum hawa. Berbagai gangguan seperti oligomenore, amenore, serta polimenore kerap dijumpai pada masa pubertas, sehingga aspek kesehatan reproduksi usia dini wajib mendapat perhatian serius guna mencegah komplikasi seperti gangguan ovulasi, anemia, hingga masalah kesuburan di masa depan (Suprpti dkk., 2022).

Dampak lanjutan dari gangguan siklus haid meliputi ketidakseimbangan fungsi hormonal, hambatan ovulasi, hingga potensi infertilitas yang menurunkan kualitas hidup akibat rasa nyeri serta terganggunya aktivitas belajar harian. Kehilangan darah secara berlebihan juga memicu timbulnya anemia, penurunan daya konsentrasi, serta merosotnya produktivitas harian remaja (Suprpti dkk., 2022). Status gizi memegang peranan vital karena kondisi gizi yang kurang maupun berlebih mampu memicu disfungsi hormon reproduksi serta mengganggu proses ovulasi. Penumpukan jaringan lemak pada remaja berstatus gizi lebih mendongkrak produksi estrogen, sebaliknya status gizi kurang menekan pembentukan hormon akibat minimnya cadangan energi. Fenomena tersebut meningkatkan kerentanan terhadap gangguan siklus menstruasi, sebagaimana dikonfirmasi oleh Sholichah dan Pramiswari (2022) dengan nilai p sama dengan 0,000 yang menunjukkan bahwa remaja berstatus gizi tidak normal memiliki risiko lebih tinggi mengalami siklus haid tidak teratur (Lestari & Muwakhidah, 2024).

Di samping faktor gizi, pergerakan fisik turut memegang peranan krusial dalam memengaruhi keteraturan siklus haid. Ketidakseimbangan aktivitas jasmani berpotensi memicu disfungsi hormonal yang berdampak langsung pada siklus reproduksi. Berbagai temuan menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara pergerakan fisik dan siklus haid, di mana salah satu laporan mencatatkan nilai signifikansi p sama dengan 0,000 bersama koefisien korelasi r sama dengan 0,371 yang mencerminkan hubungan cukup kuat (Winengsih dkk., 2023), sementara kajian terpisah turut mengonfirmasi signifikansi serupa pada angka p sama dengan 0,046.

Sejumlah literatur terdahulu telah menelaah korelasi pergerakan fisik serta status gizi terhadap siklus reproduksi wanita. Beberapa hasil studi memperlihatkan bahwa indeks massa tubuh dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan gangguan haid melalui nilai p kurang dari 0,001 (Dwivedi dkk., 2024), sementara studi lain

mencatatkan angka p sama dengan 0,013 untuk status gizi serta p sama dengan 0,003 untuk pergerakan fisik (Loa dkk., 2022). Kendati demikian, terdapat pula temuan yang mengindikasikan bahwa hanya faktor aktivitas fisik yang berhubungan secara signifikan pada angka p sama dengan 0,044, sedangkan indikator indeks massa tubuh tidak menunjukkan korelasi bermakna pada nilai p sama dengan 0,133 (Suprpti dkk., 2022).

Berdasarkan hasil peninjauan awal terhadap sepuluh siswi di SMK Trampil, teridentifikasi bahwa empat responden atau 40 persen menjalani pergerakan fisik ringan, empat responden atau 40 persen pada kategori sedang, serta dua responden atau 20 persen tergolong berat. Melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh, sebanyak enam responden atau 60 persen berada pada kategori normal, sedangkan empat responden atau 40 persen mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, ditemukan pula empat responden atau 40 persen yang mengalami siklus haid tidak teratur berbanding enam responden atau 60 persen yang teratur, sehingga kondisi tersebut menggarisbawahi urgensi pengkajian mendalam terkait korelasi faktor fisik dan gizi terhadap siklus bulanan.

Situasi tersebut melahirkan celah pustaka berupa minimnya telaah yang menganalisis pergerakan fisik serta status gizi secara simultan terhadap siklus haid di kalangan siswi sekolah. Keterbatasan cakupan subjek pada lingkungan pendidikan menengah mengukuhkan signifikansi pengkajian ini guna memberikan gambaran komprehensif. Oleh karena itu, penelaahan ini difokuskan untuk menguji hubungan pergerakan fisik dan status gizi terhadap siklus haid pada siswi di SMK Trampil sebagai langkah strategis dalam memahami determinan kesehatan reproduksi remaja.

Gangguan siklus haid yang dibiarkan tanpa penanganan memadai berisiko memicu berbagai implikasi negatif terhadap kesehatan remaja, mencakup dimensi reproduksi, fisik, psikologis, hingga sosial. Ketidakteraturan tersebut mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, menghambat proses ovulasi, meningkatkan kerentanan terhadap sindrom ovarium polikistik, serta berpotensi menimbulkan masalah kesuburan di masa mendatang. Remaja yang mengalami gangguan ini kerap mengeluhkan nyeri haid, kelelahan kronis, penurunan daya konsentrasi, fluktuasi suasana hati, hingga kemerosotan prestasi akademik, yang secara akumulatif menurunkan mutu hidup serta produktivitas harian apabila diabaikan (Suprpti dkk., 2022).

Signifikansi dampak yang ditimbulkan menegaskan pentingnya upaya deteksi dini terhadap berbagai faktor pemicu gangguan siklus haid sejak masa pubertas. Di antara

sekian banyak variabel yang dapat dimodifikasi, status gizi dan pergerakan fisik terbukti memegang kendali atas keseimbangan hormonal reproduksi. Kondisi gizi yang tidak ideal, baik defisit maupun surplus, mengubah produksi hormon melalui pergeseran kadar estrogen, hormon perangsang folikel, serta luteinizing hormone. Di sisi lain, intensitas pergerakan fisik yang ekstrem, baik terlalu pasif maupun berlebihan, turut mengganggu stabilitas hormonal. Karenanya, penelaahan mengenai korelasi status gizi dan pergerakan fisik dengan siklus haid sangat krusial sebagai landasan perancangan program edukasi kesehatan reproduksi, penerapan gizi berimbang, serta optimalisasi aktivitas jasmani bagi remaja putri sebagai langkah preventif sejak dini (Nugroho, 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, tingginya angka gangguan siklus haid pada remaja putri yang menyentuh kisaran 45 persen menurut WHO (2020) dipicu oleh berbagai aspek kompleks, terutama pergerakan fisik serta status gizi. Berdasarkan urgensi tersebut, penelaahan mendalam mengenai keterkaitan faktor-faktor tersebut menjadi sangat krusial untuk dilaksanakan.

1.3 Pertanyaan Peneliti

- a. Bagaimana gambaran sebaran frekuensi pergerakan fisik pada siswi di SMK Trampil?
- b. Bagaimana gambaran sebaran frekuensi status gizi pada siswi di SMK Trampil?
- c. Bagaimana gambaran sebaran frekuensi siklus haid pada siswi di SMK Trampil?
- d. Apakah terdapat korelasi antara pergerakan fisik dengan siklus haid pada siswi di SMK Trampil?
- e. Apakah terdapat korelasi antara status gizi dengan siklus haid pada siswi di SMK Trampil?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi pergerakan fisik serta status gizi terhadap siklus haid pada siswi di SMK Trampil.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji gambaran sebaran frekuensi pergerakan fisik pada siswi di SMK Trampil.
- b. Mengkaji gambaran sebaran frekuensi status gizi pada siswi di SMK Trampil.
- c. Mengkaji gambaran sebaran frekuensi siklus haid pada siswi di SMK Trampil.
- d. Menganalisis korelasi antara pergerakan fisik dengan siklus haid pada siswi di SMK Trampil.
- e. Menganalisis korelasi antara status gizi dengan siklus haid pada siswi di SMK Trampil.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelaahan ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi remaja. Keluaran dari pengkajian tersebut berpotensi memperkaya khazanah teoretis mengenai keterkaitan pergerakan fisik serta status gizi terhadap siklus haid. Di samping itu, hasil karya tulis ini dapat dimanfaatkan sebagai rujukan pustaka bagi pengkaji berikutnya sekaligus memperkuat kerangka teoretis yang telah mapan, sehingga mampu menghadirkan kontribusi teoretis yang relevan di bidang kesehatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Lahan Penelitian

Hasil pengkajian ini diproyeksikan berfungsi sebagai sumber informasi bagi pihak sekolah dalam mengenali berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi siswi, khususnya keterkaitan pergerakan fisik serta status gizi terhadap siklus haid. Di samping itu, temuan tersebut dapat dijadikan landasan dalam merancang program edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Keluaran dari pengkajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi institusi pendidikan, terutama dalam pengembangan bidang ilmu kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, hasil karya tulis ini berpotensi dimanfaatkan sebagai materi pembelajaran serta referensi pengembangan studi lanjutan.

c. Bagi Peneliti

Penelaahan ini diharapkan mampu memperluas wawasan serta pengalaman langsung dalam melaksanakan karya ilmiah, utamanya mengenai korelasi pergerakan fisik dan

berat badan terhadap siklus haid. Selain itu, kegiatan ini menjadi sarana aplikatif dalam menerapkan disiplin ilmu yang telah didapatkan selama masa studi.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Pengkajian ini mengupas korelasi pergerakan fisik serta status gizi terhadap siklus haid pada siswi kelas sebelas dan dua belas di SMK Trampil, Condet, Jakarta Timur, yang dilaksanakan pada 31 Juli 2026 terhadap 60 responden guna merespons tingginya angka gangguan haid yang dipicu oleh faktor gaya hidup dan kondisi jasmani. Metode kuantitatif analitik berpendekatan cross-sectional diaplikasikan untuk mengukur seluruh variabel secara serentak, di mana instrumen kuesioner digunakan untuk menjangkau data aktivitas fisik beserta siklus haid, sementara status gizi ditentukan via perhitungan IMT berdasarkan hasil pengukuran berat serta tinggi badan. Rangkaian data tersebut diolah dan dianalisis secara komprehensif agar mampu menyajikan gambaran nyata mengenai faktor determinan yang memengaruhi keteraturan siklus bulanan remaja putri di lingkungan sekolah.