

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sekitar 1 Miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja dan sebanyak 85% di antaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat pesat. Antara tahun 1970-2000, kelompok umur 15-24 tahun jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta dari 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2012).

Data *World Health Organization* (WHO), 1 dari 5 remaja berusia dibawah 18 tahun memiliki masalah kesehatan jiwa akibat stress, dan 3-4% dari kelompok usia tersebut memiliki gangguan jiwa serius yang memerlukan penanganan memadai dan profesional. Penduduk berusia dibawah 18 tahun di Indonesia saat ini tidak kurang dari 90 juta jiwa, 18 juta diantaranya rentan terhadap masalah kejiwaan, sekitar 700 ribu diantaranya adalah remaja dengan gangguan kejiwaan yang cukup serius termasuk stres yang perlu penanganan profesional (Dian, 2010).

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Masa remaja sangat rawan dengan stress emosional yang timbul dari perubahan fisik yang cepat dan luas yang terjadi sewaktu

pubertas. Masa remaja dikenal juga dengan masa *storm and stress*. Stress merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stress merupakan istilah untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami oleh individu agar ia mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri. Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi di lingkungan sekolah. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi membuat siswi-siswi rentan mengalami stress. Stress memiliki dampak yang luas bagi kehidupan seseorang karena stress dapat berpengaruh pada sistem endokrin, sistem kekebalan dan juga siklus menstruasi (Rahma, 2015).

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati & Maisaroh, 2009). Kejadian menstruasi

dipengaruhi beberapa faktor diantaranya faktor hormon, psikis/ stress, aktivitas, gizi, sampai dengan pola makan (Mulastin, 2013).

Periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Umumnya proses pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya. Karena itu seringkali terjadi ketidakseimbangan yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stress dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Isnaeni, 2010).

Stress dapat mengganggu sistem metabolisme. Gangguan karena stress dapat berupa; mudah lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan sehingga metabolismenya terganggu. Saat metabolisme terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu. Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja perempuan merasa tidak nyaman (Chairiyah, 2014).

Belum banyak ditemukan penelitian tentang faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya seperti aktivitas fisik. Padahal aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kesehatan

seseorang, tidak terkecuali kesehatan reproduksi. Menurut Giam dan Teh dalam Tambing (2012) aktivitas fisik yang teratur akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, kehamilan dan menopause. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi simptom yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Kemenkes RI, 2013). Olahraga seperti senam, jalan kaki, bersepeda, jogging ringan, atau berenang yang dilakukan sebelum dan selama haid dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi (Manuaba, 2010). Berdasarkan ketetapan yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI (2013) frekuensi latihan olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dalam waktu 20-30 menit.

Dewasa ini aktivitas fisik yang dilakukan khususnya oleh para remaja mengalami penurunan akibat penggunaan teknologi modern yang menawarkan kepraktisan dan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti *remote control*, komputer, *lift* dan tangga berjalan (Kemenkes RI, 2013).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan (Ganong, 2012). Siklus menstruasi yang dialami oleh banyak wanita, yaitu siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (oligomenore), siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (polimenore) bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan (amenore) berturut-turut (Wiknjosastro, 2010).

Sebagian besar perempuan di Indonesia pada tahun 2010 yang berusia 10-59 tahun melaporkan 68% mengalami haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Sedangkan di Jawa Tengah tahun 2013 diketahui perempuan yang berumur 10-59 tahun dengan siklus haid teratur sebanyak 70,4%, tidak teratur 13,1%, belum haid 6,8% dan tidak menjawab 9,7%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur antara lain karena masalah KB 5,1% seperti KB suntik yang menyebabkan siklus haid menjadi tidak teratur. Terdapat 2,9% menyatakan karena menjelang menopause dan yang sudah menopause. Kurang dari 0,5% melaporkan karena sakit seperti kanker leher rahim, miom dan sakit lainnya, 2,8% karena hamil, nifas atau setelah keguguran dan yang menjawab lainnya seperti stress dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Kemenkes RI, 2013).

Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara dalam penggolongan umur menurut WHO adalah termasuk dalam kelompok remaja akhir (17-19 tahun), dimana pada tahap ini proses berpikir mulai kompleks. Remaja menunjukkan peningkatan kortisol sebagai respon terhadap stress signifikan lebih besar dari anak usia pertengahan (7-12 tahun). Siswa sebagai remaja dapat saja mengalami kegoncangan jika menerima tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan luar diri mereka. Semuanya itu bila tidak ditempatkan pada porsi yang semestinya membuat remaja rawan stress (Yekti, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, didapatkan jumlah siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara tahun 2018 sebanyak 64 orang, dan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada 5 orang siswi, 3 orang menyatakan mengalami siklus menstruasi yang lebih panjang dan 2 orang menyatakan mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dari biasanya selama 3 bulan terakhir. Mereka meyakini siklus menstruasi mereka berubah karena perasaan cemas dan kegelisahan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak kegiatan, tugas yang menumpuk, masalah pribadi, masalah kesehatan, dan saat menjelang ulangan. Mereka juga mengatakan bahwa pada kondisi tersebut mereka mengalami susah tidur, terbangun pada malam hari,

gelisah, susah konsentrasi, dan kurang bersemangat dalam kegiatan sehari-hari.

Selain itu, Sebanyak 3 orang siswi tidak melakukan olahraga sama sekali, 1 orang siswi melakukan olahraga tetapi tidak teratur, dan 1 orang siswi melakukan olahraga dengan teratur, dan sebagian besar siswi paling banyak melakukan jenis olahraga seperti volly, jogging, dan senam.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penulis telah melakukan suatu penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Olahraga dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara tingkat stress dan aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dan aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi

Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat stress siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019.
- b. Untuk mengetahui aktivitas olahraga siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019.
- c. Untuk mengetahui perubahan siklus menstruasi siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019
- d. Untuk menganalisis hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019.
- e. Untuk menganalisis hubungan aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 1 Lembo Kabupaten Konawe Utara Tahun 2019.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, khususnya masalah hubungan antara stress dan aktivitas olahraga dengan perubahan siklus menstruasi.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Peneliti



Sebagai sumber informasi atau referensi peneliti berikutnya yang berkaitan tentang perubahan siklus menstruasi dalam upaya preventif terkait gangguan kesehatan yang ditimbulkan karena stress dan kurangnya aktivitas olahraga.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi institusi pendidikan khususnya dalam bidang kepustakaan sebagai sumber kajian terkait dengan penelitian.

c. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi bagi Dinas Kesehatan Kota Kendari dalam rangka penentuan kebijakan dalam peningkatan mutu atau kualitas pelayanan kesehatan tentang kesehatan reproduksi remaja.

## **E. Keaslian Penelitian**

1. Hayati (2017). Hubungan Tingkat Stress Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMA Negeri 1 Tebas Sambas Kalimantan Barat. Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (74%) responden tidak mengalami stress sebanyak 71 orang dan hampir seluruhnya (91%) responden mengalami menstruasi normal sebanyak 87 orang. Hasil uji statistik disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penambahan

variabel bebas yang digunakan yakni aktivitas olah raga. Selain itu, lokasi penelitian dan jumlah sampel yang digunakan.

2. Anindita (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan menstruasi terjadi pada 73,3% mahasiswi dengan gangguan yang paling sering terjadi yaitu dysmenorrhea sebanyak 63,3%. Sebagian besar mahasiswi tersebut memiliki aktivitas fisik harian yang cukup sebanyak 60%. Berdasarkan uji *chi-square*, tidak ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik harian dan gangguan menstruasi ( $p= 0,846$ ). Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah menambahkan variabel tingkat stress. Selain itu, lokasi penelitian dan jumlah sampel yang digunakan.