# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan hal yang sangat wajar yang dialami oleh seorang wanita, dimana hal ini merupakan sebuah pertanda bahwa wanita tersebut telah memasuki masa pubertas. Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi akibat dari terlepasnya lapisan endometrium uterus pada wanita normal. Selama masa menstruasi darah dan lapisan yang telah terbentuk pada dinding rahim akan mengalir keluar melalui vagina, selain itu juga termasuk sel telur mati yang tidak dibuahi oleh sperma. (Andira, 2010).

Kelainan menstruasi merupakan suatu masalah fisik ataupun masalah mental yang mempengaruhi siklus menstruasi yang dapat menyebabkan seseorang merasakan nyeri, perdarahan yang tidak biasa dengan jumlahnya banyak maupun sedikit, terlambatnya seseorang mengalami *menarche* ataupun hilangnya siklus menstruasi tertentu. Kelainan menstruasi tidak jarang dapat menimbulkan kecemasan pada diri wanita karena kekhawatiran akan pengaruh dari kelainan menstruasi terhadap kesuburan dan kesehatan wanita pada umumnya. Menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbangnya hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 30-40 mL. Menurut hitungan para ahli, perempuan akan mengalami 500 kali haid selama hidupnya (Sibagariang, Pusmaika, & Rismalinda, 2010)

Gangguan menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologik wanita. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses menstruasi, dan gangguan endokrin

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi menstruasi pada seseorang. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga. bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi (WHO, 2018). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015)

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya suatu disfungsi hipotalamus, dimana dapat menimbulkan gangguan pada sekresi dari GnRH. Kemudian akan menyebabkan m*enarche* yang tertunda dan dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi pada seorang wanita. Penggunaan energi yang berlebihan yang melampaui pemasukan energi merupakan faktor yang dapat menyebabkan terjadinya supresi GnRH (Warren & Perlroth, 2001).

Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat atau secara berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita. Beban berat yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak menentu dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terlambatnya menstruasi (Wati, Ernawati, & Maghfirah, 2019). Aktifitas fisik yang berat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) dan

aktivitas gonadotropin sehingga menurunkan level dari serum esterogen (Kusmiran, 2011).

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah data penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi?"

## C. Tujuan literature review

### 1. Tujuan umum

Secara umum literature review ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

### 2. Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi siklus menstruasi

b. Mengidentifikasi aktivitas fisik

c. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

## D. Manfaat literature review

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang penulis harapkan dari hasil literature review yang dilakukan ini yaitu agar dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang keperawatan serta sebagai bahan acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan siklus menstruasi

### 2. Manfaat praktis

Manfaat praktis yang penulis harapkan dari hasil literature review ini yaitu dapat memberikan informasi kepada remaja putri agar lebih memperhatikan aktivitas

fisik yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

## E. Metode literature review

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menginterpretasi terhadap hasil penelitian tertentu, topik atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian peneliti (Kitchenham, 2004). Dalam penelitian literatur review, peneliti melakukan sintesis tematik yang disusun dari hasil penelitian terdahulu agar dapat digunakan untuk mendapatkan ringkasan teori dan temuan empiris terkait dengan topik yang diteliti oleh peneliti (Cisco, 2014).

### 1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam studi ini adalah:

a. Hasil penelitian/review mengenai aktivitas fisik dan siklus menstruasi
b. Rentang waktu penerbitan jurnal 10 tahun (2010-2020)
c. Jurnal dengan Bahasa Inggris dan Indonesia

### 2. Strategi pencarian

Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang berupa hasil penelitian terdahulu, yang didapat melalui penelusuran artikel/jurnal ilmiah yang dilakukan secara online yang dicari mulai tahun 2010-2020, dan buku yang terkait dengan aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Penelusuran artikel/jurnal dilakukan melalui empat database (Pubmed, ResearchGate, Google Schoolar, DOAJ). Jurnal penelitian diseleksi berdasarkan judul dan abstrak. Apabila informasi yang terdapat pada judul dan abstrak kurang jelas maka, kemudian dibaca artikel lengkap untuk dilakukan review.