

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan peristiwa pengeluaran darah, mukus, dan sel-sel epitel dari uterus secara periodik. Menstruasi umumnya terjadi dengan interval setiap bulan selama periode reproduksi, kecuali selama kehamilan dan menyusui. Menstruasi merupakan bagian dari siklus menstruasi, suatu komponen penting dalam siklus reproduksi perempuan (Reeder dkk, 2013).

Masa ini akan mengubah perilaku dari berbagai aspek, misalnya psikologi dan lain-lain. Pada perempuan biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2011).

Dalam RISKESDAS (2010) dinyatakan bahwa persentase perempuan usia 10-59 tahun di Indonesia yang mengalami haid tidak teratur sebesar 13,7%. Lebih rinci lagi, sebanyak 3,5% remaja berusia 10-14 tahun dan sebanyak 11,7% remaja berusia 15-19 tahun yang mengalami haid tidak teratur. Keluhan adanya gangguan haid yang paling dirasakan adalah adanya dismenore. Angka kejadian dismenore 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Di Jawa Tengah, persentase perempuan usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur sebesar 13,1%. Alasan haid tidak teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Jawa Tengah adalah 0,3% karena sakit, 5,4% masalah KB, 3,2% menopause, 3,9% lain-lain, dan 7,7 % tidak mengetahui alasannya. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah sendiri mencapai 56%.

Proses menstruasi dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi perempuan berhubungan dengan fertilitas yaitu pola menstruasi. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian perempuan dari negara industri maupun negara berkembang. Faktor-faktor yang berhubungan dengan

gangguan siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik, dan stres (Kusmiran, 2011).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan gangguan menstruasi. Gangguan yang dapat terjadi diantaranya yaitu tidak adanya menstruasi (amenore), penipisan tulang (osteoporosis), haid tidak teratur atau perdarahan intermenstrual, pertumbuhan abnormal dinding rahim, dan infertilitas (Asmarani, 2010). Wiarto (2013) menjelaskan bahwa dalam olahraga yang dibahas mengenai menstruasi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur (oligomenorrhea atau frekuensi haid yang berkurang) atau menstruasi berhenti melebihi 90 hari (amenorrhea atau tidak adanya daur haid).

Perempuan semakin aktif mengikuti dan berpartisipasi dalam kompetisi olahraga. Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan, tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan apabila dilakukan secara berlebihan pada perempuan. Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas, lamanya latihan, dan juga laju perkembangan program pelatih. Kelompok olahraga yang tergolong berat adalah latihan daya tahan, senam dan seni beladiri (Homai, dkk, 2014).

Seni beladiri yang paling dikenal di Indonesia adalah pencak silat. Dalam olahraga pencak silat terdapat jenis latihan diantaranya seni tata gerak, dan *fighting* (tarung). Gerakan latihan pada pencak silat dikombinasi, misalnya saja latihan kekuatan, kelincahan, kelentukan yang dapat dilakukan dengan *stretching*, *jogging*, *sprint*, *jump*, dan lainnya sehingga gerakan dalam olahraga pencak silat ini cukup kompleks. Dalam pencak silat diajarkan pula teknik untuk memukul, menendang, menghindar, menangkis, jatuhan, dan kunci. Pada olahraga pencak silat tidak jarang diadakan kompetisi pertandingan yang seringkali mengharuskan adanya persiapan dengan melakukan latihan rutin meliputi latihan daya tahan (latihan fisik) yang frekuensinya ditingkatkan dan juga teknik- teknik bela diri. Selain itu, aspek psikis berupa penguasaan emosi, motivasi dan intelegensi serta unsur lain

yang berkaitan dengan kejiwaan diperlukan agar lebih mendukung untuk menjadi pesilat yang baik (Zulfikar, 2014).

Pada remaja perempuan apabila latihan ini dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang akan menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH (Asmarani, 2010). Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan pada siklus menstruasi. Faktor utama penyebab supresi GnRH pada atlet perempuan adalah penggunaan energi berlebihan yang melebihi pemasukan energi pada atlet (Asmarani, 2010).

Tanudjaja dkk (2016) melakukan penelitian pada atlet basket perempuan di SMAN 9 Manado sebanyak 32 anak, dimana 16 responden memiliki gangguan pola siklus haid, yaitu polimenorea 12 responden, oligomenorea 4 responden, dan 1 responden pernah mengalami amenorea sekunder. Kemudian Homai dkk (2014) juga melakukan penelitian pada mahasiswi putri di Iran dengan membandingkan 180 mahasiswi atlet dan 180 mahasiswi bukan atlet tentang keteraturan menstruasi dan dismenore. Hasilnya menunjukkan bahwa olahraga dapat menyebabkan gangguan menstruasi, dimana pada mahasiswi atlet 128 (71,11%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 52 (28,88%) tidak teratur, sedangkan pada mahasiswi bukan atlet 146 (81,11%) siklus menstruasi teratur dan 34 (18,88%) siklus menstruasi tidak teratur.

Barker (2007) melakukan penelitian dimana kejadian gangguan siklus haid pada atlet dilaporkan sebesar 28.8% dibandingkan dengan kontrol sebesar 9,4%. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil yang bermakna ($p=0.028$) antara kelompok atlet dan kontrol terhadap terjadinya gangguan haid yang artinya ada pengaruh olahraga terhadap siklus haid. Asmarani (2010) melakukan penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap siklus haid atlet didapatkan hasil yang bermakna adanya hubungan antara latihan dan siklus haid atlet ($p<0.05$) pada variabel frekuensi dan durasi latihan. Frekuensi olahraga perminggu pada atlet yang siklus haidnya tidak teratur adalah sering secara bermakna dibanding yang siklus haidnya teratur ($p=0.002$).

Selanjutnya durasi latihan pada atlet yang siklus haidnya tidak teratur adalah lebih panjang secara bermakna dibanding yang siklus haidnya teratur ($p < 0.001$).

Selain dapat menimbulkan gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, olahraga juga berpengaruh pada nyeri saat menstruasi (dismenore). Anisa (2015) menyebutkan bahwa salah satu cara efektif untuk meredakan dismenore dengan efek samping yang sedikit adalah dengan olahraga. Olahraga adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Terapi olahraga bermanfaat untuk penatalaksanaan dismenore primer melalui beberapa cara, seperti menurunkan stress, mengurangi gejala menstrual melalui peningkatan metabolisme lokal, peningkatan aliran darah lokal pada pelvis, dan peningkatan produksi hormon endorfin.

Belum ada penelitian yang meneliti mengenai efek latihan pencak silat terhadap siklus menstruasi pada perempuan. Hal ini dikarenakan pencak silat merupakan olahraga yang mempelajari bagaimana teknik-teknik berkelahi sehingga olahraga ini identik dengan pria dan hanya sedikit peminat perempuannya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di kelompok latihan pencak silat di wilayah Purwokerto sebanyak 10 anak, terdapat 6 anak yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur yaitu 4 anak mengalami polimenorea dan 2 anak mengalami oligomenorea, serta 4 anak memiliki siklus menstruasi yang teratur. Untuk dismenore terdapat 7 anak tidak merasakan nyeri saat haid dan 3 anak merasakan nyeri haid.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pola Menstruasi Pada Remaja Putri di Kelompok Latihan Pencak Silat SMA Negeri di Wilayah Purwokerto”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut rumusan permasalahan yang penulis tetapkan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran

pola menstruasi pada remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola menstruasi pada remaja putri yang tergabung dalam kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan rata-rata usia menarche remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto
- b. Mendeskripsikan siklus menstruasi remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto
- c. Mendeskripsikan lama menstruasi remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto
- d. Mendeskripsikan jumlah perdarahan menstruasi remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto
- e. Mendeskripsikan kejadian dismenore/ keluhan menstruasi remaja putri di kelompok latihan pencak silat SMAN di wilayah Purwokerto

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi kelompok latihan pencak silat

Sebagai bahan masukan dan informasi data mengenai keadaan remaja putri yang tergabung dalam latihan saat menstruasi. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk pengelolaan sistem latihan yang tidak terlalu berlebihan terutama bagi remaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Sebagai tambahan wawasan ilmu dan masukan data untuk pengembangan ilmu khususnya Keperawatan Maternitas.

3. Bagi Perawat

Sebagai tambahan wawasan serta acuan dalam melakukan pengkajian mengenai kesehatan reproduksi pada perempuan usia remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan penelitian untuk selanjutnya, serta digunakan sebagai pembanding.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini mencakup bidang ilmu keperawatan maternitas

F. Keaslian Penelitian

No	Judul	Nama Peneliti	Tahun	Rancangan Penelitian	Variabel penelitian	Hasil
1	Gambaran menstruasi atlet basket di SMAN 9 Manado	Lia M. Tanudjaja, Hedison Polii, Herlina I. S. Wungouw	2016	<i>Deskriptif prospektif</i>	Gambaran menstruasi	Sebanyak 32 anak, 16 responden memiliki gangguan pola siklus haid, yaitu polimenorea 12 responden, oligomenorea 4 responden, dan 1 responden pernah mengalami amenorea sekunder.
2	Comparing menarche age, menstrual regularity, dysmenorrhea and analgesic	Hasan Matin Homai, Fahimeh Sehati Shafai,	2014	<i>Study Comparati ve</i>	Variabel bebas: menarche, siklus menstruasi, dismenore	Olahraga dapat meringankan dismenore dan mengurangi kebutuhan analgesik untuk

No	Judul	Nama Peneliti	Tahun	Rancangan Penelitian	Variabel penelitian	Hasil
	consumption among athletic and non athletic female students at universities of tabriz-iran	Ladan Zoodfekr			dan konsumsi analgesik Variabel terikat: mahsiswi atlet dan bukan atlet	meringankan dismenore, kebutuhan gizi perlu diperhatikan karena menjadi salah satu faktor menarache tertunda dan gangguan menstruasi.
3	Pengaruh olahraga terhadap siklus haid atlit	Rima Asmarani, Hardian	2010	<i>Quasi Eksperimen</i>	Variabel Bebas : Jenis olahraga, frekuensi olahraga, dan durasi latihan Variabel Terikat : Siklus haid atlit	Ada pengaruh olahraga terhadap siklus haid atlit

Perbedaan penelitian ini terhadap penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengetahui gambaran pola menstruasi pada remaja putri. Variabel yang digunakan adalah variabel tunggal. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *non probability sampling* yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Populasi dan sampel yang digunakan adalah remaja putri berusia 15-18 tahun. Tempat penelitian ini yaitu di SMA Negeri di wilayah Purwokerto.