

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, sekitar 80% wanita di seluruh dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Data dari Riset Kesehatan Dasar yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun yang sama menunjukkan bahwa 11,7% remaja di Indonesia mengalami masalah serupa. Di kota-kota besar Indonesia, prevalensi gangguan menstruasi pada remaja mencapai 14,9%, dan di Jakarta, angka ini bahkan mencapai 68,7% (Fratidina, 2022).

Siklus menstruasi adalah istilah yang mengacu pada rentang waktu dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi dianggap normal jika berlangsung minimal 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, berlangsung tiga sampai tujuh hari, dan volume darah menstruasi tidak melebihi 80 mililiter. Menstruasi juga dianggap normal jika menggunakan dua pembalut setiap enam hari (Anwar, 2011).

Berat badan, aktivitas fisik, stres, pola makan, pengetahuan, gaya hidup, gangguan endokrin, gangguan perdarahan, paparan lingkungan, dan kondisi kerja semua memengaruhi siklus menstruasi. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi termasuk ketidakseimbangan hormonal, status gizi, tinggi atau rendahnya indeks massa tubuh (BMI), dan tingkat stres (Gharravi, 2009). Karena stres berhubungan dengan emosi, pikiran, dan keadaan batin seseorang, tingkat stres berkorelasi dengan siklus menstruasi. Stres mempengaruhi

produksi hormon kortisol, yang pada gilirannya mempengaruhi produksi hormon estrogen pada wanita (Islamy & Farida, 2019).

Wanita yang berolahraga secara profesional seringkali melakukan lebih banyak aktivitas fisik daripada yang mereka butuhkan, yang dapat mengganggu kesehatan mereka dan memengaruhi siklus menstruasi mereka. Ini adalah kondisi yang umum terjadi pada wanita saat masa subur mereka atau saat menarche. Mereka sebagian besar mengeluh tentang amenore atau oligomenore (Nursarita, 2019).

Olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan hipotalamus tidak berfungsi dengan baik, yang menghambat sekresi GnRH, yang dapat menyebabkan menarche terlambat atau siklus menstruasi terganggu. GnRH sangat ditekankan pada atlet putri karena mereka mengeluarkan lebih banyak energi daripada yang mereka konsumsi. Malnutrisi adalah penyebab utama atlet wanita memiliki kadar estrogen yang rendah. Selain itu, gangguan hipotalamus dan gangguan denyut GnRH yang disebabkan oleh latihan yang berlebihan dapat menyebabkan menarche tertunda dan masalah dengan siklus menstruasi (Kurniawan, 2016).

Sebanyak 28% atlet putri mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, menurut penelitian Asmarani (2010) terhadap atlet putri. Atlet dengan siklus menstruasi tidak teratur melakukan lebih banyak latihan per minggu jika dibandingkan dengan atlet dengan siklus menstruasi teratur. Dalam penelitian Kurniawan (2016), latihan aerobik menyebabkan 48,75% ketidakteraturan siklus menstruasi.

Studi Novitarum (2022) menemukan bahwa 45 orang di Pematang Siantar, atau 74 persen dari peserta, memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi. Pengetahuan dan ketakutan terhadap menstruasi dikaitkan di kalangan remaja putri.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana latihan aerobik mempengaruhi siklus menstruasi atlet wanita. Penelitian ini mencoba mengetahui apakah latihan aerobik mempengaruhi siklus menstruasi atlet wanita.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang “Analisis Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Olahragawati Komunitas Rocca Space Di Gelora Bung Karno Jakarta Pusat?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Olahraga Aerobik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Olahragawati Di Kelas Komunitas Rocca Space Gelora Bung Karno Jakarta Pusat

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada olahragawati aerobic di komunitas Rocca Space, Gelora Bung Karno
- 2) Mengetahui distribusi olahraga aerobik, gaya hidup, diet, tingkat pengetahuan, stres berdasarkan siklus menstruasi pada olahragawati di komunitas Rocca space
- 3) Mengetahui hubungan olahraga aerobic, gaya hidup, diet, Tingkat pengetahuan, stress terhadap siklus menstruasi di komunitas Rocca space.

- 4) Mengetahui variable dominan terhadap hubungan olahraga aerobik, gaya hidup, diet, tingkat pengetahuan, stres berdasarkan siklus menstruasi pada olahragawati.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai sumber informasi bagi pembaca untuk referensi tentang siklus menstruasi, senam aerobik, gaya hidup, gizi, pengetahuan, stres, dan sebagainya. Ini juga dapat digunakan sebagai referensi atau bahan perbandingan bagi peneliti berikutnya di bidang yang sama.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dilakukan sebagai syarat utama untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan. Ini juga digunakan sebagai dasar penelitian tambahan dan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian tambahan tentang hubungan antara senam aerobik dan siklus menstruasi.

### **1.4.3 Bagi Olahragawati**

Memberikan informasi kepada atlet putri tentang hal-hal yang berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi.