

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, termasuk negara-negara berkembang lainnya, dikatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah yang cukup banyak dihadapi oleh wanita. Hillard dan Datch (2005) menemukan mahasiswa lebih sering menunjukkan masalah menstruasi yang tidak teratur. Penelitian di Jepang menunjukkan 63% mahasiswa mengalami menstruasi yang tidak teratur. Penelitian yang dilakukan di beberapa universitas di Turki didapatkan gangguan menstruasi berupa ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 31,2%. Pada penelitian lain didapatkan prevalensi gangguan siklus, amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8%. Di Indonesia perempuan berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebesar 76,7% dan yang tidak teratur 14,4%.¹

Perubahan siklus haid adalah suatu keadaan siklus haid yang berbeda dengan siklus haid yang sebelumnya, yang diukur mulai dari siklus menstruasi normal, dengan *menarche* sebagai titik awal. Kelainan haid sering

menimbulkan kecemasan pada wanita karena pengaruh akan kelainan haid terhadap kesuburan dan kesehatan wanita pada umumnya.²

Jumlah wanita yang mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik terus meningkat. Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan, tetapi olahraga juga dapat menyebabkan beberapa gangguan. Olahraga dapat menimbulkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi, gangguan dapat berupa tidak adanya menstruasi (amenore), penipisan tulang (osteoporosis), menstruasi tidak teratur atau perdarahan intramenstrual, pertumbuhan abnormal dinding rahim, dan infertilitas.³

Olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH. Hal ini menyebabkan *menarche* yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. Faktor utama penyebab supresi GnRH adalah penggunaan energi berlebihan. Faktor kekurangan nutrisi merupakan faktor penting penyebab keadaan hipoestrogen pada wanita.⁴

Insufisiensi umpan balik esterogen dan progesterone serta ketidakseimbangan opioid endogen dan aktivitas *catecholamine* yang diperantarai oleh *γ-amiobutyric acid* (GABA), *corticotrophin-releasing hormone*, *insulin-like growth factor-1* mengakibatkan terjadinya gangguan pulsasi GnRH. Beberapa penelitian juga menyebutkan adanya hubungan antara olahraga yang menginduksi ketidakaturan siklus menstruasi dengan perubahan metabolisme steroid, khususnya, peningkatan aktivitas dari

catecholesterogen mengakibatkan peningkatan kadar *noradrenaline intracerebral* (norepinephrin) yang mempengaruhi pelepasan gonadotropin.⁵

Disfungsi hipotalamus yang berhubungan dengan latihan fisik yang berat dan gangguan pada pulsasi GnRH, dapat menyebabkan *menarche* yang terlambat dan gangguan siklus menstruasi.⁵

Latihan yang dapat menginduksi amenore berhubungan dengan keadaan hipoestrogenisme, tetapi studi yang terbaru menyebutkan bahwa faktor nutrisi bertanggung jawab terhadap terjadinya amenore.⁶

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan adakah pengaruh olahraga terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

1.2 Permasalahan Penelitian

Apakah ada pengaruh olahraga terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adakah pengaruh olahraga terhadap keteraturan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui hubungan antara jenis, frekuensi, dan durasi olahraga terhadap siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan

Hasil penelitian dapat menunjukkan pengaruh olahraga terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016.

1.4.2 Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum dan mahasiswi pada umumnya bahwa olahraga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

1.4.3 Manfaat untuk penelitian

Dalam bidang penelitian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk penelitian berikutnya.

1.5 Orisinalitas penelitian

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian

Peneliti, Judul Penelitian, dan Tahun	Metodologi	Hasil
Rima Asmarani. 2010. Pengaruh Olahraga Terhadap Siklus Haid Atlit. ⁷	Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan rancangan belah lintang. Sebanyak 25 atlet wanita yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dari Kota Semarang dan Kota Cepu selama April 2010 sampai Juni 2010 telah mengisi kuesioner. Data jenis, frekuensi, durasi serta siklus haid diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner yang dibuat khusus untuk	Dari 25 sampel atlet pernah mengalami siklus ketidakteraturan haid. Frekuensi OR per minggu pada atlet siklus haidnya tidak teratur adalah sering secara bermakna dibanding yang siklus haidnya teratur ($p=0,002$). Durasi melakukan kegiatan OR setiap kali latihan pada atlet yang siklus haidnya tidak teratur adalah lebih panjang secara bermakna dibanding yang siklus haidnya teratur ($p<0,001$). Perbedaan

Peneliti, Judul Penelitian, dan Tahun	Metodologi	Hasil
	<p>penelitian ini. Data dideskripsikan dalam bentuk tabel dan gambar, dilakukan uji Mann Whitney, analisis data menggunakan program komputer</p>	<p>distribusi kejadian haid tidak teratur berdasarkan jenis OR adalah tidak bermakna ($p=0,1$).</p>
<p>QUAH YV, Poh Bk, NGg LO, Noor Mi. 2009. <i>The Female Athlete Triad Among Elite Malaysian Athletes:Prevalences And Associated Factors.</i>⁸</p>	<p>Desain penelitian: Belah lintang. Tempat: Malaysia Parameter diukur: <i>eating disorder, menstrual irregularity, dan bone quality.</i></p>	<p>Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa Prevalensi dari <i>female athlete triad</i> 1.9%. Presentasi dari <i>menstrual irregularity, poor bone quality</i> dan gangguan makan adalah 47.6%, 13.3%, dan 89.2%, pada <i>leanness group</i> dan 14.3%, 8.3%, dan 89.2%.</p>

Peneliti, Judul Penelitian, dan Tahun	Metodologi	Hasil
Torstveit Mk, Sundgot-Borgen J. 2005. <i>Participation In Leanness Sports But Not Training Volume Is Associated With Menstrual Dysfunction: A National Survey Of 1276 Elite Athletes And Controls.</i> ⁹	Penelitian ini Desain: kasus kontrol Tempat penelitian: Norwegia Parameter yang diukur: <i>menstrual dysfunction</i> .	<i>respectively</i> , pada <i>non-leanness group</i> . Hasil penelitian didapatkan bahwa Persentase amenore primer lebih tinggi pada atlet(16.5%) dibandingkan pada kontrol(2.00%)($p < 0.001$). Presentase <i>menstrual dysfunction</i> atlet 16.5% sedangkan kontrol 15.2%, persentase atlet <i>leanness sport group</i> sebesar 24.8% daripada atlet yang berkompetisi di <i>non-leanness group</i> (13.1%) ($p < 0.01$) dan kontrol ($p < 0.05$).

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian deskriptif analitik dengan metode *cross-sectional*. Parameter yang diteliti adalah gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena dalam penelitian variabel yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dan sampel yang digunakan adalah wanita usia produktif hal serupa masih jarang dilakukan di Indonesia.