

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot skeletal, yang memerlukan energi dan meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik merupakan satu dari bermacam cara mudah dan murah untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik kurang merupakan faktor utama penyebab beberapa penyakit, kecacatan, dan kematian (Setiati, 2014).

Latihan fisik memiliki pengaruh positif pada seluruh tubuh, karena membantu menjaga berat badan normal dan bermanfaat untuk mencegah risiko penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, berdampak pada fungsi reproduksi, dan menurunkan risiko kanker payudara. Manfaat lain dari latihan fisik adalah pengurangan distorsi pramenstruasi (Orio, 2013). Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri dan memiliki pola perilaku juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik (Saputri, 2012).

Menstruasi adalah perdarahan dari dinding rahim (endometrium) yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi yang terjadi secara berkala disebabkan oleh terjadinya peluruhan lapisan endometrium uterus (Basili, 2017). Ada bukti yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berat dikaitkan dengan disfungsi menstruasi dan subfertilisasi antara atlet wanita yang melakukan aktivitas fisik berat. Penelitian dari Warren *et al* dan Welt *et al* telah menemukan bahwa aktivitas fisik berat dikaitkan dengan amenore, oligomenore, defisiensi fase luteal, dan anovulasi, kemungkinan melalui gangguan aksis hipotalamus-pituitari-adrenal. Telah dihipotesiskan bahwa penekanan hormon *gonadotropin releasing* akibat disfungsi hipotalamus yang berhubungan dengan olahraga dapat menunda menarke dan mengganggu pola siklus menstruasi dengan membatasi sekresi hormon luteinizing (LH) dan hormon perangsang folikel (FSH) (Ahrens *et al.*, 2014).

Hasil penelitian di Edirne-Turki 9,8% atlet mengalami amenore, 0,9% atlet senam ritmik mengalami amenore primer, dan 19,2% mengalami iregulasi menstruasi. Penelitian di California menyebutkan 16,1% atlet putri mengalami oligomenore dan 6,06% atlet mengalami amenore sekunder (Selma *et al.*, 2005, dalam Saputri, 2012). Hasil penelitian lain terjadi gangguan menstruasi terjadi pada 24-26% pelari, pada pelari jarak jauh, prevalensi amenore meningkat dari 3% menjadi 60% karena jarak pelatihan (Roupas *et al.*, 2011). Hasil penelitian di Manado pada atlet basket didapatkan 37,5% atlet mengalami polimenore, dan 12,5% atlet mengalami oligomenore (Tanudjaja, 2016).

Setelah melakukan observasi di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan, diperoleh data 70 orang atlet wanita binaan KONI Medan. Pada saat ini KONI mempersiapkan atletnya untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara (PORPROVSU) pada bulan Juni 2019. Persiapan kejuaraan yang semakin dekat akan membuat aktivitas fisik yang dilakukan menjadi semakin berat. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Atlet Wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas memberikan dasar peneliti untuk merumuskan pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1.2.1 Bagaimana distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI Medan)?
- 1.2.2 Bagaimana distribusi frekuensi siklus menstruasi pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan?
- 1.2.3 Bagaimana distribusi frekuensi Usia pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan?
- 1.2.4 Apakah ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia(KONI) Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi Usia pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia(KONI) Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat Akademik
 - a. Sebagai salah satu informasi bagi pembaca untuk kepentingan pengembangan referensi terkait siklus menstruasi dan aktivitas fisik berupa olahraga.
 - b. Sebagai bahan acuan atau bahan pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam bidang yang sama.
2. Manfaat Aplikatif
 - a. Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan khususnya di bidang fisioterpi di masa depan.
 - b. Menjadi sebuah pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan praktis lapangan dalam bidang kesehatan sesuai dengan kaidah ilmiah yang didapatkan dalam materi kuliah.
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum dan khususnya atlet wanita, bahwa olahraga berlebihan dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada atlet wanita, juga sebagai bahan pertimbangan untuk para pelatih dalam mengatur atau menyusun jadwal latihan para atlet wanita.