

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan salah satu fenomena natural yang terjadi pada seorang wanita. Menstruasi adalah mengalirnya darah dari dalam rahim wanita kemudian keluar melalui vagina wanita tersebut, dengan normal interval satu kali tiap bulan pada wanita yang berada pada usia reproduktif. Menstruasi terjadi mulai pada usia 11 sampai 14 tahun, dengan rentang waktu 7 hari atau kurang dan normal siklus nya adalah 21 hari sampai dengan 35 hari. (Toduh, Serly; Kundre, Rina; Malara, 2019a)

Siklus menstruasi dibagi menjadi 3 fase yaitu fase folikular, fase ovulasi dan fase luteal yang dimediasi oleh Hipotalamus-pituitary- ovarian-axis (HPO axis). Dalam pengaturan hormon yang dimiliki wanita (estrogen dan progesteron) dapat mengklasifikasikan siklus menstruasi menjadi 5 sub fase yaitu menstruasi, awal dari fase folikular, fase pembuahan, fase luteal dan fase premenstruasi. (Ilham et al., 2022a)

Siklus menstruasi memiliki gangguan yang dibedakan menjadi beberapa tipe tergantung dengan gangguan berada di fase tertentu. Gangguan dalam siklus menstruasi ada beberapa yaitu polimenorea, oligomenore, hipermenore dan amenorea. Polimenorea merupakan kelainan yang terjadi pada saat siklus menstruasi dimana seorang wanita dapat mengalami haid sebanyak 2-3 kali atau lebih. Amenore dimana suatu keadaan Wanita tidak akan mengalami haid untuk pertama kali maupun haid yang awalnya teratur menjadi berhenti tidak teratur hingga 3 bulan. Oligomenore adalah kondisi dimana seorang mengalami menstruasi dalam waktu kurang dari 21 hari. Sedangkan hipermenore adalah menstruasi yang dialami oleh Wanita lebih berat dibanding normal nya seperti rasa sakit yang berlebih dan

durasi yang lebih lama dari normal.(Ilham et al., 2022b)

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa 80% dari populasi perempuan di seluruh dunia mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi mereka. Menurut Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, ditemukan bahwa 11,7% remaja di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, dan di daerah perkotaan Indonesia, sebanyak 14,9% dari mereka mengalami ketidakteraturan menstruasi. Terdapat wilayah tertentu di Indonesia, seperti Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), yang memiliki tingkat ketidakteraturan menstruasi yang cukup tinggi, yaitu mencapai 15,8%. Gangguan siklus menstruasi ini sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kelelahan karena aktivitas fisik yang berlebihan, depresi berlebihan, berat badan yang tergolong obesitas serta juga pola istirahat yang tidak teratur dari Wanita.(Prado et al., 2021)(Alhammadi et al., 2022)

Aktivitas Fisik berdasarkan WHO merupakan gerakan yang dilakukan menggunakan otot rangka sehingga membutuhkan suatu energi. Yang termasuk pada aktivitas fisik adalah semua pergerakan dalam waktu senggang maupun saat bekerja atau berjalan menuju suatu tempat. Aktivitas fisik sendiri dibagi menjadi 3 intensitas yaitu ringan, sedang dan berat hal ini berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi. Karena efek dari kelelahan akibat aktivitas fisik dapat membuat regulasi hormon yang membantu siklus menstruasi menjadi terganggu. Aktivitas fisik kategori berat penyebab dari gangguan pada siklus menstruasi.(Gifford et al., 2021)

Tekanan psikologis adalah keadaan yang disebabkan oleh tuntutan aktivitas fisik, lingkungan dan situasi sosial disekitar yang tidak terkontrol. Tekanan psikologis sendiri terdiri dari yaitu ringan, sedang dan berat. Prevalensi dari manusia yang menderita tekanan

psikologis sendiri lebih dari 350 juta manusia didunia menurut WHO. Studi prevelansi yang diadakan oleh Health and Safety Executive di Inggris menyatakan 487.000 orang mengalami tekanan psikologis pada usia produktif terutama terjadi pada Wanita. Kategori tekanan psikologis berat yang menjadi faktor paling berpengaruh dalam perubahan siklus menstruasi pada Wanita. (Toduho, Serly; Kundre, Rina; Malara, 2019b)

Berat badan Wanita juga mempengaruhi perubahan siklus menstruasi. Berat badan dibagi menjadi 4 sesuai IMT menurut WHO yaitu *underweight*, *normoweight*, *overweight* dan *obesitas*. *Underweight* sendiri memiliki IMT < 18,5, *normoweight* memiliki IMT 18,5 – 22,9, *overweight* memiliki IMT 23 – 24,9 dan untuk *obesitas* IMT > 25. Untuk mengukur IMT sendiri ada rumus yang sudah ditetapkan yaitu Berat Badan (Kg) dibagi dengan Tinggi Badan (m²). yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah berat badan dengan IMT kategori *obesitas*. (Islami, 2016a) (Suparman & Suparman, 2017)

Gejala gangguan siklus menstruasi juga dialami pada kadet mahasiswi cohort 4 saat menjalankan DIKSARMIL atau Pendidikan Dasar Militer memiliki hubungan dalam siklus menstruasi yang dialami kadet. Tingkatan kegiatan fisik yang berat seperti berlari tiap pagi, siang dan sore. Kegiatan sehari hari yang sudah dijadwalkan hingga malam hari merupakan faktor yang berpengaruh terjadinya perubahan siklus menstruasi pada kadet mahasiswi cohort 4. Faktor psikologis karena tekanan mental serta kelelahan dalam menjalankan kegiatan sehari hari merupakan suatu faktor yang bisa merubah siklus menstruasi pada kadet mahasiswi. Faktor tekanan psikologis juga dapat menentukan terjadinya gangguan siklus menstruasi pada kadet mahasiswi. Pada penelitian ini terdapat faktor selain aktivitas fisik berat yang akan menjadi keunggulan dari penelitian lainnya. Faktor selain nya yaitu faktor

tekanan psikologis yang dialami kadet mahasiswi dan Berat badan dengan IMT kategori obesitas saat menjalani DIKSARMIL di Akmil Magelang.

1.2 Rumusan Masalah

Banyak penelitian di luar negeri yang mengangkat tentang hubungan perubahan siklus menstruasi dengan aktivitas berat militer. Di Indonesia belum ada penelitian yang mengangkat perubahan siklus menstruasi dengan faktor faktor diluar aktivitas fisik militer. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk melihat adanya hubungan berat badan, aktifitas fisik, dan tekanan psikologis pada program pendidikan dasar militer dengan perubahan siklus menstruasi kadet mahasiswi cohort 4 fakultas kedokteran militer universitas pertahanan.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan berat badan dengan perubahan siklus menstruasi saat Pendidikan Dasar Militer
2. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi saat pendidikan dasar militer
3. Mengetahui hubungan tekanan psikologis dengan perubahan siklus menstruasi saat pendidikan dasar militer.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan atau pengetahuan bahwa perubahan siklus menstruasi yang terjadi pada kadet mahasiswi cohort 4 berhubungan dengan aktivitas berat dan tekanan psikologis yang diberikan saat pendidikan dasar militer.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai masukan bahwa perubahan siklus menstruasi yang terjadi pada kadet mahasiswi cohort 4 berhubungan dengan aktivitas berat dan tekanan psikologis yang diberikan

saat pendidikan dasar militer. Sehingga dalam menentukan kebijakan pendidikan dasar militer seperti aktivitas fisik berat serta pola istirahat dapat diatur berdasarkan hasil penelitian ini.

b. Bagi Kadet

Sebagai penambahan wawasan kepada kadet mengenai hubungan perubahan siklus menstruasi yang terjadi akibat dari aktifitas fisik, tekanan psikologis, berat badan dan pola istirahat sehingga kadet dapat mengukur kemampuan diri dan beradaptasi terhadap perubahan yang ada.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai pedoman untuk peneliti berikutnya dengan adanya penelitian ini maka akan ada pengembangan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Dan dapat diteliti lebih dalam lagi oleh peneliti.