

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah keadaan fisiologis pada seorang wanita dimana terjadi pengeluaran darah melalui vagina yang terjadi selama 4 ± 2 hari (Cunningham, 2008) tetapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Ganong, 2010). Siklus menstruasi normal dianggap memiliki batas atas 35 hari (Hollingworth, 2012) sementara *oligomenorea* adalah siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari. Apabila panjangnya siklus lebih dari 3 bulan, hal itu sudah dinamakan *amenorea* (Wiknjosastro, 2011).

Angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita yang tidak terlibat dalam aktivitas fisik teratur umumnya 2-5% sedangkan pada atlet wanita skalanya jauh lebih tinggi yaitu 2-51%. Dalam sebuah penelitian ditemukan kasus gangguan siklus menstruasi pada 24 mahasiswi dari 28 mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik progresif selama 8 minggu berupa perdarahan abnormal, fungsi luteal terganggu dan absensi lonjakan LH. Pengaruh tersebut berangsur pulih 6 bulan kemudian (Sherwood, 2012).

Angka kejadian *oligomenorea* dalam penelitian yang dilakukan oleh Eka Janita Sari di Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya tahun 2013 adalah 55,56% (Sari, 2014). Kejadian ini mulai dikenal dalam istilah medis di seluruh dunia yaitu *female athlete triad*, dimana para atlet wanita mengalami 3 gangguan utama yaitu gangguan nafsu makan, iregularitas siklus menstruasi, dan *osteoporosis* (Sherwood, 2012).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *oligomenorea* yaitu *ansietas* (kecemasan yang berlebihan) dan stres, penyakit kronis, nutrisi yang buruk, aktivitas fisik berat dan adanya gangguan fungsi *tiroid* atau *adrenalin* (Wiknjosastro, 2011). Kelainan haid sering menimbulkan kecemasan pada wanita serta merupakan faktor resiko untuk terjadinya gangguan fertilitas (Cunningham, 2012). Gangguan menstruasi merupakan indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi yang berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara serta infertilitas (Gudmundsdottir SL, 2011).

Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang berasal dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2010). Jumlah wanita yang berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik terus meningkat. Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan, tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan pada atlet perempuan apabila dilakukan secara berlebihan (Georgia Reproductive Specialist, 2007). Aktivitas fisik berlebihan menyebabkan terjadinya disfungsi *hipotalamus* sehingga terjadi gangguan pada sekresi *Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH)* (Rabe, 2002).

Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas dan lamanya latihan serta laju perkembangan program pelatihan (Georgia Reproductive Specialist, 2007). Menurut Abraham (1982) penurunan intensitas latihan menyebabkan kembalinya keteraturan siklus menstruasi pada banyak atlet wanita (Cunningham, 2012).

Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Universitas Andalas adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang memiliki 9 divisi olahraga untuk mempersiapkan atlet-atlet kampus mengikuti ajang kompetisi baik lokal, regional maupun nasional. Seluruh anggota UKO mengikuti kegiatan olahraga rutin setiap minggunya dari berbagai fakultas di Universitas Andalas. Setiap anggota mempunyai jadwal latihan rata-rata 2 kali per minggu dengan durasi lebih kurang 2-2,5 jam setiap latihan. Jumlah atlet perempuan yang aktif saat ini adalah 30 orang, lebih banyak dibanding perempuan dengan aktivitas fisik rutin pada UKM lainnya (Rizal, 2016).

Berdasarkan alasan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan atlet perempuan anggota Unit Kegiatan Olahraga Universitas Andalas dengan *oligomenorea*.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan *oligomenorea* pada atlet perempuan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan *oligomenorea* pada atlet perempuan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkatan aktivitas fisik pada atlet perempuan.
- b. Mengetahui angka kejadian *oligomenorea* pada atlet perempuan.
- c. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan *oligomenorea* pada atlet perempuan.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai aktivitas fisik dan kaitannya terhadap kesehatan reproduksi wanita di Indonesia serta sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat pada umumnya dan kepada atlet perempuan khususnya bahwa olahraga berlebihan dapat menyebabkan gangguan siklus haid pada atlet perempuan serta sebagai bahan pertimbangan untuk para pelatih dalam mengatur atau menyusun jadwal latihan para atlet perempuan.

