

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu salah satu periode perkembangan manusia dimana masa ini adalah masa peralihan atau perubahan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan social (Latifah, and sholihah 2017). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 tahun sampai 19 tahun (WHO, 2022). Jumlah remaja di dunia diperkirakan sebanyak 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes RI, 2015). Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia jumlah penduduk yang berusia produktif (15 – 64) tahun sekitar 70.72% (Indonesia, 2017).

Hasil penelitian menurut (Yolandiani, R. P.,2021), remaja putri sering mengalami gangguan menstruasi, salah satunya gangguan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 75%. Adapun faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu stress, jumlah olahraga teratur, lama tidur, hormonal, dan tingkat pengendalian berat badan.

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai dengan menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi normal adalah 24-32 hari, sedangkan siklus menstruasi yang tidak normal adalah kurang dari 24 dan lebih dari 32. Ketidaknormalan siklus menstruasi menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi seperti kista ovarium, dan endometritis. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan sistem reproduksi seperti siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, stres, kelainan sistemik, kelenjar

gondok, hormon prolaktin berlebihan, tinggi atau rendahnya IMT, Status gizi, aktivitas fisik, dan usia menarche (Andriana, Aldriana, and Andria 2018).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, 2010 dalam (Sahmin, and Astuti 2017), terdapat 75% remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi, sedangkan remaja yang sering mengalami siklus haid sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah *menarche* yaitu sekitar 80%.

Gangguan siklus menstruasi sering terjadi pada remaja yang baru mengalami menstruasi, karena masih terjadinya penyesuaian dalam tubuh 2 bulan berturut – turut mungkin mengalami siklus menstruasi 28 hari namun kemudian menstruasi dibulan berikutnya, 1 atau 2 tahun siklus menstruasinya akan lebih teratur (Milla, Mudayatiningsih, and Dewi, 2018). Terdapat 3 gangguan pada siklus menstruasi, yaitu *Polimenore*, *oligomenore* , dan *amenore* (Pusparini, 2017).

Gangguan siklus menstruasi dapat dibagi menjadi tiga: Siklus haid lebih pendek dari normal (*polimenorea*), Siklus haid lebih panjang dari normal (*oligomenorea*), Keadaan dimana tidak adanya haid selama minimal tiga bulan berturut-turut (*amenorea*) (Murti, 2016). Dengan adanya gangguan menstruasi akan menjadi hal yang serius. Karena, menstruasi yang tidak teratur akan menjadi tidak adanya ovulasi (*anoluvatoir*) pada siklus menstruasi. Hal itu perempuan dalam keadaan cenderung sulit untuk memiliki anak (*infertile*) (Novita, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Thapa dan Shresta di Nepal tahun 2015 mengatakan bahwa gangguan menstruasi yang paling sering terjadi yaitu disminorea sebanyak (78,6%) diikuti dengan ketidakteraturan siklus menstruasi (38,7%). Kemudian, prevalensi gangguan siklus, amenorea primer 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran 15,8%. Di Indonesia perempuan berusia 20– 24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebesar 76,7% dan yang tidak teratur 14,4% (Sitepu, 2018).

Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu *infertile*, *endometriosis*, dan gangguan psikologis. Siklus menstruasi tidak teratur juga dipengaruhi dari status gizi yang berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid. Dimana hormon tersebut berperan dalam proses pengaturan siklus menstruasi, kemudian, tingkat stress dan aktivitas juga mempengaruhi siklus menstruasi (Ilmi, A. F., and Selasmi 2019).

Dengan adanya perubahan siklus menstruasi, maka upaya pencegahan sangatlah penting untuk dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada semua remaja yang mengalami menstruasi. Pencegahannya yaitu dengan cara semua remaja yang mengalami menstruasi mengetahui apasaja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi, supaya terbentuk perilaku yang baik. Sehingga, jika remaja mengetahui tentang menstruasi seperti hal-hal yang menyebabkan terjadinya perubahan siklus menstruasi, maka remaja atau individu tersebut akan melakukan suatu tindakan untuk menghindari hal tersebut.

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terdapat banyak siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Dan peneliti melihat bahwa siswi MAS Tahfidz Rokan Hulu tinggal di asrama yang sama dan melakukan aktifitas yang sama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik, IMT, dan jarak menarche dengan siklus menstruasi di MAS Tahfidz Rokan Hulu ?

C. Tujuan Penelitian.

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik, imt, dan jarak menarche dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.
- d. Untuk mengetahui distribusi rata-rata jarak menarche pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.

- e. Untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.
- f. Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu .
- g. Untuk mengetahui hubungan antara jarak menarche terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan dan pengetahuan serta meningkatkan mutu pendidikan yang berguna bagi mahasiswi program D III Kebidanan dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

2. Bagi peneliti

Dapat menambah ilmu yang didapat selama menempuh pendidikan, dapat memperoleh gambaran nyata mengenai faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada remaja, dan dapat memberikan informasi seputar kesehatan reproduksi pada remaja tentang faktor – faktor yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Tinjauan Teori

1. Menstruasi

a. pengertian

Menstruasi merupakan perdarahan karena meluruhnya lapisan endometrium, yang terjadi secara periodik (Purwati and Muslikhah, 2020). Menstruasi merupakan tanda dari kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi adalah perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodic dan siklus dari uterus yang disertai dengan pengelupasan endometrium. Pendarahan haid adalah hasil interaksi kompleks yang melibatkan system hormone dengan hormone tubuh, yaitu hipofisis, hipotalamus, ovarium, dan uterus. (Prayuni et al.,2018). Menstruasi merupakan perdarahan periodic yang terjadi di dalam rahim, dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat dari pelepasan endometrium (Septiani, 2019).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi yaitu dari hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi yaitu dari jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Setiawati, 2015). Siklus menstruasi yaitu pola yang menggambarkan jarak antara menstruasi hari pertama menstruasi berikutnya (Yudita, Yanis, and Iryani, 2017). Normalnya siklus menstruasi pada wanita yaitu 28 – 35 hari dan lama haid antara 3 – 7 hari. sedangkan,

siklus menstruasi. dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga et al., 2017).

c. Fase siklus menstruasi

Menurut (Wulandari, 2020), fase – fase yang terjadi pada siklus menstruasi dibagi menjadi 2 yaitu siklus endometrium dan siklus ovarium.

1) Siklus endometrium

a) Fase menstruasi

Dimasa ini endometrium lepas dari dinding rahim dengan perdarahan yang biasanya berlangsung selama 5 hari (sekitar 3– 6 hari). Kemudian, pada permulaan fase menstruasi, kadar estrogen, progesteron, dan LH (*Luteinizing Hormone*) menurun, sedangkan siklus dan kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) baru mulai meningkat.

b) Fase proliferasi

Pada tahap ini ovarium sedang dalam proses pembentukan dan pematangan sel telur. Kemudian, periode pertumbuhan yang cepat dari sekitar hari ke 5 hingga sekitar hari ke 14 dari siklus menstruasi.

c) Fase luteal / sekresi

Hormone reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) akan meningkat, sehingga wanita mengalami sindrom pramenstruasi. Kemudian, berlangsung dari ovulasi sampai sekitar

3 hari sebelum menstruasi berikutnya.

d) Fase premenstrual / iskemi

Lapisan fungsional terpisah dari lapisan dasar, menyebabkan perdarahan menstruasi.

2) Siklus ovarium

Ovulasi yaitu peningkatan kadar estrogen yang menghambat pelapisan hormone perangsang folikel (FSH), dan kelenjar pituitary mengeluarkan *hormone luteinizing* (LH), dan jika implantasi tidak terjadi, tubuh luteal menurun dan kadar homon progesterone akan menurun. Sehingga, kelangsungan hidup endometrium.

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Menurut (Ilmi and Selasmi, 2019) dan (Fahmi et al., 2020) ada berapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi, yaitu :

1) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas ringan yaitu dimana segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, misalnya belajar, membaca buku atau novel, jalan kaki dan bermain (rumah teman). Kemudian, aktivitas fisik sedang yaitu penggerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup besar sehingga menyebabkan nafas sedikit lebih cepat. Dari biasanya, misalnya yaitu berolahraga berlari, bulutangkis, naik turun tangga, mencuci piring, dan berorganisasi di sekolah atau kampus. Aktivitas fisik berat yaitu pergerakan tubuh yang menyebabkan

pengeluaran tenaga cukup banyak membakar kalori, sehingga nafas akan jauh lebih cepat dari biasanya, misalnya dengan mencuci kendaraan, mencuci pakaian, membersihkan kamar, membersihkan toilet, menyetrika pakaian, membereskan rumah (menyapu, mengepel, dan membersihkan debu) menurut (Munawaroh and Supriyadi, 2020).

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi ataupun rendah, dapat mempengaruhi ketidak teraturan siklus menstruasi. Dimana, jika aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat mempengaruhi hormon FSH dan LH. Inilah yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Kemudian, pada aktivitas fisik dengan intensitas rendah bisa mempengaruhi cadangan energy oksidatif. Dimana, energy oksidatif ini dibutuhkan untuk proses reproduksi. Hal inilah yang dapat menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi (Yolandiani, Fajria, and Putri, 2021).

Aktivitas fisik dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan gangguan fisiologi siklus menstruasi. Gangguan yang terjadi yaitu tidak adanya menstruasi (*amenorea*), pertumbuhan abnormal dinding rahim, infertilitas, menstruasi yang tidak teratur atau perdarahan intermenstrual, dan penipisan tulang (*osteoporosis*). Kemudian, kelelahan akibat dari aktivitas yang meningkat juga meningkatkan keterlambatan menstruasi bahkan disertai dengan rasa nyeri (*disminorea*) kelelahan yang dihasilkan mempengaruhi pelepasan sel telur (*ovulasi*) (Sunarsih, 2017).

2) Hormonal

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormonal. Terutama hormone estrogen dan progesterone yang dimana, kedua homon tersebut dikeluarkan secara siklik dari ovarium pada saat masa reproduksi (Islamy and Farida, 2019).

Hormon estrogen, progesterone, LH, dan FSH karena yang tidak seimbang karena suatu penyakit, stress, dan status gizi biasanya menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Pebrina, 2016).

3) Status gizi

Status gizi yang baik yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang, karena pada saat menstruasi hal tersebut sangat dibutuhkan. Asupan gizi yang lebih ataupun kurang akan berakibat kecukupan gizi tidak baik, yang nantinya akan mempengaruhi perubahan siklus menstruasi. Zat gizi yang harus dikonsumsi yaitu seperti protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan protein akan berpengaruh terhadap fase folikuler, asupan lemak akan berpengaruh terhadap hormone reproduksi, dan asupan karbohidrat akan berpengaruh terhadap pemenuhan kalori selama fase luteal (Novita, 2018).

Pada remaja, perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan mengkonsumsi makanan seimbang karena akan dibutuhkan pada saat menstruasi. Pada saat menstruasi pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi yang terbatas atau kurang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, fungsi organ tubuh dan pertumbuhan. Jika

asupan nutrisinya baik, maka tidak akan berdampak pada gangguan menstruasi. Namun, jika asupan nutrisinya kurang baik akan menimbulkan keluhan – keluhan dengan merasakan ketidaknyamanan selama siklus menstruasi (Pebrina, 2016).

Pola makanan remaja umumnya kurang bervariasi dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan sehingga menyebabkan asupan energi dari protein, karbohidrat, lemak, energi, kalsium, vitamin D sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut. Kemudian, remaja sering sekali melewatkan waktu makannya terutama waktu sarapan. Melewatkan sarapan dapat mengakibatkan perut kosong, merasa lebih lapar, dan dapat mengkonsumsi lebih banyak makanan sebelum waktu makan siang dibandingkan yang melakukan sarapan. Dalam makanan ringan yang dikonsumsi remaja sebelum makan siang, sering sekali mengandung lemak tinggi, natrium, dan pemanis buatan yang dimana hal tersebut akan meningkatkan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja jika dikonsumsi secara terus menerus. (Insani, 2019).

Dengan kurangnya asupan gizi pada remaja, akan mengakibatkan menderita kurang gizi dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Dua hal tersebut, sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan sistem produksi hormon yang memicu terjadinya ketidakaturan pada siklus menstruasi (Ahmed, 2017).

4) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu pengukuran untuk proposional tubuh dalam mengukur presentase lemak yang ada pada tubuh. Namun bukan untuk mengukur presentase lemak, melainkan untuk mengidentifikasi masalah berat badan, yang digunakan untuk memperkirakan berat badan yang sehat, sesuai dengan tinggi badan. IMT dapat mempengaruhi siklus menstruasi melalui peran hormon estrogen kalori yang berlebihan dan lonjakan akibat dari kenaikan badan yang dapat berkontribusi dalam peningkatan estrogen dalam darah, sehingga dapat mengganggu siklus menstruasi (Karlinah and Irianti, 2021).

Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu status gizi seseorang yang dimana manusia memerlukan lemak yang cukup pada masa siklus reproduksinya supaya terjadi siklus menstruasi yang normal, IMT yang rendah menandakan kadar lemak didalam tubuhnya kurang sehingga akan memicu ketidakaturan siklus menstruasi. Akan tetapi, kadar lemak yang berlebihan didalam tubuh juga akan kurang baik terhadap siklus menstruasinya. Dimana jika kelebihan kadar lemak dalam tubuh akan menyebabkan seseorang mengalami obesitas dan hal ini berdampak kepada stabilan hormon yang dihasilkan sehingga akan mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi (Sunarsih, 2017).

Cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu angka yang menunjukkan proporsi berat badan menurut panjang / tinggi badan. Dengan menggunakan rumus (Sitepu, 2018) :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (Meter)}^2}$$

Nilai IMT diberikan atas 5 kriteria (Situmorang, 2015), yaitu :

1. Kurus berat ($<17 \text{ kg/m}^2$)
2. Kurus ringan ($17,0 - 18,4 \text{ kg/m}^2$)
3. Normal ($18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$)
4. Gemuk ringan ($25,1 - 27,0 \text{ kg/m}^2$)
5. Gemuk berat ($>27 \text{ kg/m}^2$)
- 5) Usia Menarche

Menarche (Haid pertama) merupakan haid yang pertama kali terjadi pada dinding rahim dan yang dikenal dengan istilah darah haid, haid pertama tanda kesiapan biologis, dan tanda siklus masa subur telah mulai. Menarche adalah menstruasi yang dialami pertama kali oleh seorang perempuan (Bobak, 2014).

Dalam keadaan normal, menarche biasanya diawali dengan periode pematangan yang dapat memakan waktu sekitar 2 tahun. Pada awalnya, sebagian besar anak perempuan mengalami menstruasi yang tidak teratur, tetapi setelah ovarium memproduksi estrogen siklik yang adekuat menstruasi pada seorang perempuan akan lebih menjadi teratur (Bobak, 2014). Biasanya menarche rata-rata terjadi pada usia 11-13 tahun. Namun dalam dasawarsa terakhir ini, usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda (Wiknjosastro, 2016).

Selama beberapa tahun pertama setelah seorang gadis mulai menstruasi, menstruasinya mungkin tidak teratur. Ini normal pada awalnya, sekitar 2–3 tahun setelah menstruasi pertama, seorang anak perempuan akan mengalami menstruasi setiap 4-5 minggu sekali. Siklus menstruasi pada umumnya berlangsung secara teratur saat memasuki usia 17-18 tahun atau 3-5 tahun setelah menarche (Harahap, 2016).

e. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi terdiri dari gangguan lama dan jumlah darah haid, gangguan siklus menstruasi dan gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi. Normalnya, gangguan menstruasi terjadi antara 4 – 8 hari. Jika menstruasi terjadi lebih dari 8 hari maka dikatakan *hipermenorea* dan jika menstruasi kurang dari 4 hari maka dikatakan *hipomenorea*. Biasanya, perempuan memiliki siklus menstruasi antara 21 – 35 hari. Jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari maka disebut *polimenorea*, jika siklus menstruasi lebih dari 35 hari maka disebut *oligomenorea*. Perdarahan yang terjadi dalam masa antara 2 haid disebut perdarahan bukan haid. Dikatakan mengalami *amenorea* yaitu jika perempuan mengalami siklus menstruasi lebih dari 90 hari.

Adapun gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi yaitu *disminorea* dan *premenstrual syndrome (PMS)*, yang dimana :

- 1) *Disminorea* yaitu rasa sakit dan tidak enak pada perut bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi sampai bisa mengganggu aktivitas sehari – hari.

- 2) *Premenstrual syndrome* (PMS) muncul pada saat sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dengan gejala dapat berupa fisik, emosional, dan psikologis.

Dengan adanya gangguan menstruasi akan menjadi hal yang serius. Karena menstruasi yang tidak teratur akan menjadi tanda tidak adanya ovulasi (*anovulator*) pada siklus menstruasi. Hal itu perempuan dalam keadaan cenderung sulit untuk memiliki anak (*infertile*) (Novita, 2018).

Gangguan siklus menstruasi jika tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan komplikasi yaitu stress emosional dan terganggunya *fertilitas* pada penderita yang nantinya akan memperburuk terjadinya kelainan haid lebih lanjut. Kemudian akan menjadi lebih buruk jika gangguan siklus menstruasinya mengarah ke *infertilitas* atau tanda dari keganasan (Asmi, Wati, and Sulistyawati, 2016).

Bagian dari gangguan siklus menstruasi menurut (Murti, 2016) yaitu *Polimenorea*, *oligomenorea*, dan *amenorea* yang dimana :

- 1) *Polimenorea* yaitu siklus menstruasinya kurang dari 21 hari atau lebih pendek dari biasanya yang disebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi atau menjadi pendeknya masa luteal, adanya kongesti ovarium karena peradangan dan endometriosis.
- 2) *Oligomenorea* yaitu siklus menstruasinya lebih dari 35 hari atau lebih panjang yang disebabkan dari gangguan hormonal, penyakit tertentu dan psikologik.
- 3) *Amenorea* yaitu tidak adanya menstruasi sedikitnya 3 bulan berturut –

turut yang dimana *amenorea* dibagi menjadi 2 yaitu :

- 1) *Amenorea primer* disebabkan oleh kelainan kongenital dan kelainan genetic.
- 2) *Amenorea sekunder* disebabkan oleh gangguan metabolisme, gangguan gizi, keganasan dan penyakit infeksi. (Murti, 2016).

f. Dampak dan Pencegahan Perubahan Siklus Menstruasi

Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu *infertile*, *endometriosis*, dan gangguan psikologis. *Infertile* dapat terjadi jika siklus menstruasi tidak teratur sehingga mengakibatkan ovulasi terganggu dan dapat terjadinya ketidakseimbangan hormonal yang punya pengaruh besar terhadap ovulasi. Siklus menstruasi tidak teratur juga bisa dipengaruhi dari status gizi yang berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid. Dimana hormon tersebut berperan dalam proses pengaturan siklus menstruasi, kemudian, tingkat stress dan aktivitas juga mempengaruhi siklus menstruasi (Ilmi and Selasmi, 2019).

Untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu dengan mengurangi stress dengan penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, berolahraga, berhenti merokok, istirahat dan tidur mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat menghindari minuman keras, terapi somatic, terapi psikofarmaka, dan terapi religious (Setiawati, 2015).

2. Konsep Remaja

a. Pengertian

Menurut (Arifin, 2015) masa remaja yaitu masa yang rentan karena dimana mengalami masa transisi dari kanak – kanak menjelang dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan yang sangat cepat baik dari aspek fisik, biologis, dan social.

Menurut (I Puspita, 2017), berdasarkan kematangan psikoseksual dan seksual dalam tumbuh kembang menuju dewasa, semua remaja akan mengalami tahapan seperti berikut ini :

- 1) Masa remaja awal / dini (umur 11 – 13 tahun)

Dimasa remaja awal / dini ini, sudah mulai mengalami perubahan fisik yang sudah mulai matang dan berkembang.

- 2) Masa remaja pertengahan (umur 14 – 16 tahun)

Dimasa remaja pertengahan ini, sudah mulai mengalami pematangan fisik secara penuh. Dimana anak perempuan sudah mengalami menstruasi, sedangkan pada anak laki – laki sudah mengalami mimpi basah.

- 3) Masa remaja akhir / lanjut (umur 17 – 20 tahun)

Dimasa remaja akhir ini, sudah mengalami perkembangan fisik yang penuh dan sudah seperti orang dewasa.

b. Ciri – ciri remaja

Ciri – ciri remaja menurut (Putro, 2017) yaitu :

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Mengalami perkembangan fisik, mental yang cepat dan penting. Serta dengan adanya penyesuaian pembentukan sikap, mental, nilai dan minat baru.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Mengalami suatu perubahan dalam perilaku dan sikap, dari masa anak – anak menuju dewasa.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Mengalami 5 perubahan yang bersifat umum, yaitu perubahan tubuh, perubahan nilai, perubahan emosi, perubahan minat dan perubahan pola perilaku.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Remaja yang kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah, karena sebagian besar masalah dimasa anak – anak, diselesaikan oleh guru dan orangtua.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Remaja yang berusaha untuk menjelaskan dirinya itu siapa dan apa peranannya.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Yang menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi yaitu karena adanya anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, dan anak yang tidak rapih.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Karena remaja melihat bahwa diri sendiri dan orang lain dengan yang diinginkan dan bukan dengan gimana adanya. Contohnya dalam sebuah cita – cita.

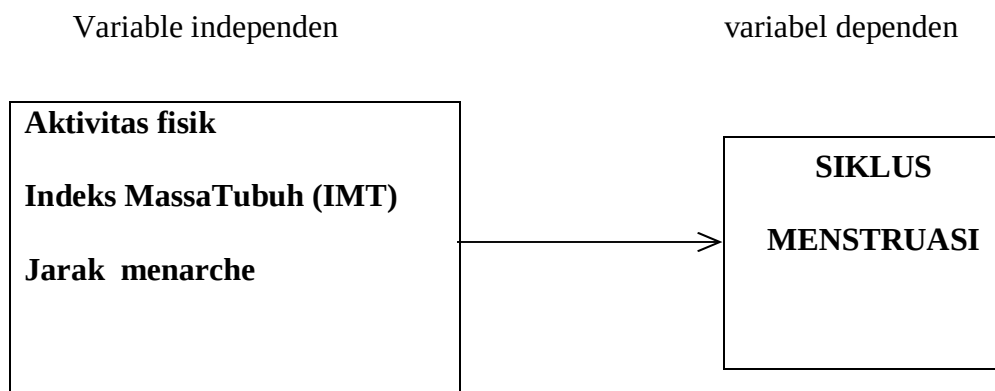
8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Karena remaja mulai menunjukkan dirinya sendiri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa.

Dapat disimpulkan bahwa masa remaja memiliki ciri – ciri periode yang penting yaitu, periode peralihan, periode perubahan, pencarian identitas, usia yang bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistic dan ambang masa kedewasaan.

B. Kerangka Konsep

Variabel yang ingin diteliti mengenai faktor – fator yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah variabel terikat (dependen) yaitu perubahan siklus menstruasi. Sedangkan variabel bebas (independen) yang ingin diketahui meliputi aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan usia menarche. Peneliti tidak mengambil variabel lainnya dikarenakan variabel – variabel diatas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada remaja. Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini akan digambarkan sebagai berikut :



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang belum tentu kebenarannya dan akan menjadi benar jika sudah ada bukti – buktinya (docplayer.info, 2017).

- a. Ha : Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi.
- b. Ha : Ada Hubungan IMT Dengan Siklus Menstruasi.
- c. Ha : Ada Hubungan Jarak menarche Dengan Siklus Menstruasi.
- d. Ho : Tidak Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi.
- e. Ho : Tidak Ada Hubungan IMT Dengan Siklus Menstruasi.
- f. Ho : Tidak Ada Hubungan Jarak menarche Dengan Siklus Menstruasi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah aktivitas fisik, imt, dan jarak menarche berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *Cross Sectional*. Dalam penelitian *Cross Sectional* peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada satu saat tertentu yang artinya bahwa tiap subjek hanyalah diobservasi satu kali saja.

B. Lokasi dan waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis melakukan penelitian di MAS Tahfidz Rokan Hulu yang terletak di Jalan Tuanku Tambusai, Km 4, Komplek Masjid Agung Islamic Center, Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari Maret 2024 sampai dengan Mei 2024 terhadap 69 remaja putri Di MAS Tahfidz Rokan Hulu.

C. Populasi, Sampel dan teknik sampling

1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan responden penelitian populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri di MAS Tahfidz Rokan Hulu. Dalam penelitian ini populasinya adalah 69 siswi.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 69 siswi remaja putri di Mas Tahfidz Rokan Hulu.

Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswi remaja putri yang berada Di MAS Tahfidz Rokan Hulu.
2. Bersedia menjadi responden.

3. Teknik sampel penelitian

Teknik sampling merupakan cara mengambil sampel dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2019) Sampling Jenuh adalah teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Sampling Jenuh, dimana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel.

D. Defenisi operasional

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Pengukuran	Hasil ukur
1.	Siklus Menstruasi	Waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya (Mugiati, 2015).	Isi lembar checklist	lembar checklist	Ordinal	0 : Normal (28–35 hari) 1 : Tidak Normal (jika ≤ 28 hari atau jika ≥ 35 hari)
2.	Aktivitas fisik	Terjadinya pengeluaran energi pada tubuh sebagai akibat dari gerak yang dihasilkan oleh otot rangka.	Isi lembar checklist	lembar checklist	Ordinal	0 : Tidak olahraga 1 : ada olahraga (>3 kali dalam seminggu)
3.	Indeks masa tubuh	Indeks masa Tubuh (IMT) yaitu pengukuran untuk proposional tubuh dalam mengukur presentase lemak yang ada pada tubuh (Karlinah & Irianti, 2021).	Isi lembar checklist	lembar checklist	Ordinal	0 : normal (18,5 – 25,0 kg/m ²) 1: Tidak normal (<18,5 dan >25,0 kg/m ²)
4.	Jarak menarche	Jarak menarche adalah selisih usia responden saat ini dengan usia saat pertama kali mengalami menstruasi.	Isi lembar checklist	lembar checklist	Rasio	Dalam tahun

E. Instrumen/ Alat penelitian

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah daftar hadir kegiatan untuk mengetahui berapa banyak siswi yang hadir saat penelitian dan Lembar checklist sebagai media alat ukur variabel yang akan diteliti.

F. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan hasil jawaban yang diperoleh dari responden melalui pengisian lembaran kusioner untuk menjawab pertanyaan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi.

G. Metode pengolahan

1. Cara pengolahan data

Dalam suatu penelitian, pengolahan data merupakan salah satulangkah yang penting. Disebabkan karena data ini yang diperoleh langkah dari penelitian masih mentah, belum memberikan informasi apa – apa, dan belum siap untuk disajikan. Untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil yang berarti dan kesimpulannya yang baik, maka diperlukan pengolahan data.

a) Editing

Hasil wawancara, angket, atau pengalaman dari lapangan harus dilakukan editing (penyuntingan) terlebih dahulu. Secara umum editing yaitu kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian dari formulir atau kuesioner tersebut apakah lengkap, dalam artian semua pertanyaan sudah terisi. Apakah jawaban atau tulisan masing – masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca. Apakah jawabannya relvan dengan pertanyaannya.

Apakah jawaban – jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan yang lainnya.

b) Coding

Setelah semua kuesioner telah diedit atau disunting, maka selanjutnya melakukan “coding” atau “peng-kode-an”, yaitu dengan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

c) Memasukkan data

Data yaitu jawaban – jawaban dari tiap responden yang dalam bentuk “kode” berupa angka atau huruf dimasukkan kedalam program atau “*software*” komputer. *Software* komputer ini bermacam – macam dan masing – masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Salah satu paket program yang paling sering digunakan untuk “entri data” penelitian yaitu paket program SPSS for Windows.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Untuk data numeric digunakan nilai mean atau rata – rata, median dan standar deviasi, dan untuk data kategorik digunakan distribusi frekuensi.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel – variabel independen dengan variabel dependen. Untuk membuktikan ada tidaknya hubungan tersebut, dilakukan statistic Rasio dengan drajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dengan uji chi square dan T Independen. Pada penelitian ini, hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dan hubungan IMT dengan siklus menstruasi dengan uji chi square, dan hubungan jarak menarche dengan siklus menstruasi dengan uji T independen. Pada penelitian ini pengolahan data menggunakan program software pengolahan data statistik, yang nantinya akan diperoleh nilai p. Nilai p akan dibandingkan dengan nilai α . Dengan ketentuan sebagai berikut :

- H_0 ditolak jika $p < \alpha$ (0,05) maka terdapat hubungan antara, aktifitas fisik indeks masa tubuh, jarak menarche dengan siklus menstruasi yang tidak teratur.
- H_0 gagal ditolak jika $p > \alpha$ (0,05) maka tidak terdapat hubungan antara, aktifitas fisik, indeks masa tubuh, jarak menarche dengan siklus menstruasi yang tidak teratur.

I. Etika Penulisan

Dalam melaksanakan penelitian khususnya jika yang menjadi subjek penelitian adalah manusia, maka penelitian harus memahami subjek yang diteliti.

1. Lembar Persetujuan menjadi responden (*informend consent*)

Informend consent merupakan bentuk persetujuan antara penelitian dengan

responden yaitu dengan memberikan lembar persetujuan, *informend consent* tanpa paksaan apapun.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Yaitu menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu (inisial atau *identification number*)

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Yaitu dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.