BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan kesehatan karena terjadi proses pertumbuhan dan pematangan, termasuk perkembangan sistem reproduksi. Pada remaja putri, salah satu tanda berlangsungnya perkembangan reproduksi adalah terjadinya menstruasi. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan reproduksi sejak masa remaja menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan pada tahap kehidupan selanjutnya (WHO, 2024).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh perempuan dan menjadi bagian penting dari kesehatan reproduksi. Perhatian terhadap kesehatan menstruasi secara global tidak hanya berkaitan dengan proses biologis, tetapi juga mencakup pengetahuan, kebersihan, fasilitas, dan dukungan yang diterima oleh perempuan dan remaja putri. Laporan WHO dan UNICEF menunjukkan bahwa berdasarkan data dari 17 negara yang memiliki informasi nasional, diperkirakan hanya sekitar 39% sekolah yang menyediakan pendidikan mengenai kesehatan menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan informasi dan edukasi mengenai menstruasi masih menjadi tantangan di berbagai negara (WHO & UNICEF, 2024).

Permasalahan menstruasi juga ditemukan di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2018, sekitar 11,7% remaja perempuan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, sedangkan prevalensi ketidakteraturan menstruasi pada perempuan yang tinggal di wilayah perkotaan mencapai 14,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa ketidakteraturan menstruasi masih ditemukan pada kelompok perempuan usia reproduktif, termasuk remaja, sehingga perlu mendapat perhatian sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi.

Kondisi tersebut juga menunjukkan pentingnya memperhatikan berbagai faktor yang dapat berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi sejak masa remaja (Kemenkes RI, 2018).

Permasalahan ketidakteraturan siklus menstruasi juga ditemukan di Provinsi Sumatera Utara. Data yang dikutip dalam penelitian Sinulingga (2023) menunjukkan bahwa perempuan di Provinsi Sumatera Utara yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 11,6%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan keteraturan menstruasi juga menjadi permasalahan kesehatan reproduksi di tingkat provinsi. Oleh karena itu, perhatian terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi perlu dilakukan, khususnya pada kelompok remaja putri yang sedang berada dalam masa perkembangan sistem reproduksi (Sinulingga, 2023).

Gambaran mengenai keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Kota Medan juga menunjukkan adanya permasalahan. Penelitian Pasaribu dan Siregar (2024) yang dilakukan pada 79 siswi SMA Namira Islamic School Medan menemukan bahwa 42 siswi (53,2%) memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 37 siswi (46,8%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswi yang menjadi responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Kota Medan merupakan permasalahan yang masih relevan untuk diperhatikan (Pasaribu & Siregar, 2024).

Keteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kesehatan reproduksi remaja putri. Perubahan pada panjang maupun keteraturan siklus menstruasi dapat menunjukkan adanya perubahan pada kondisi fisiologis tubuh dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian pada siswi SMA di Kota Medan menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sehingga kondisi tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri (Pasaribu & Siregar, 2024).

Keteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi psikologis, status gizi, pola konsumsi, serta aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting diperhatikan karena tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang dapat berkaitan dengan kondisi siklus menstruasi. Penelitian Riliyantri et al. (2025) pada remaja putri menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan nilai p = 0,006. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja putri dengan nilai p = 0,000 (Riliyantri et al., 2025; Susanti et al., 2025).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja putri adalah senam aerobik. Senam aerobik dilakukan melalui rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara berirama dan melibatkan berbagai kelompok otot. Aktivitas tersebut dapat menjadi salah satu pilihan olahraga yang dapat diterapkan pada remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran tubuh. Penelitian Hardiyanti et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian senam aerobik pada remaja putri memberikan pengaruh terhadap penurunan gejala *premenstrual syndrome* (PMS). Hasil tersebut menunjukkan adanya potensi manfaat senam aerobik terhadap aspek kesehatan yang berkaitan dengan menstruasi, meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus menilai keteraturan siklus menstruasi (Hardiyanti et al., 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan berbagai respons fisiologis pada tubuh. Hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian pada remaja putri di Indonesia. Riliyantri et al. (2025) menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi, sedangkan Susanti et al. (2025) juga menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa aktivitas fisik perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi remaja putri. Namun, karena penelitian tersebut mengkaji aktivitas fisik secara umum, pengaruh jenis aktivitas fisik tertentu seperti senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi masih perlu dikaji lebih lanjut (Riliyantri et al., 2025; Susanti et al., 2025).

Penelitian mengenai aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja putri telah dilakukan oleh beberapa peneliti di Indonesia. Riliyantri et al. (2025) dan Susanti et al. (2025) menggunakan pendekatan observasional untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Sementara itu, Hardiyanti et al. (2024) memberikan intervensi senam aerobik, tetapi variabel hasil yang diteliti adalah gejala PMS, bukan keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, masih terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu penelitian ini secara khusus memberikan senam aerobik sebagai intervensi dan menilai keteraturan siklus menstruasi sebagai hasil penelitian (Riliyantri et al., 2025; Susanti et al., 2025; Hardiyanti et al., 2024).

Perbedaan fokus penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kajian mengenai senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi masih dapat dikembangkan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi, sedangkan penelitian intervensi senam aerobik pada remaja putri lebih banyak menilai keluhan yang muncul sebelum menstruasi. Oleh karena itu, penelitian dengan memberikan senam aerobik secara terstruktur diperlukan untuk memperoleh informasi mengenai perubahan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri setelah diberikan aktivitas tersebut (Hardiyanti et al., 2024; Riliyantri et al., 2025; Susanti et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, keteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja putri dan permasalahan ketidakteraturan menstruasi masih ditemukan pada remaja, termasuk di Kota Medan. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan siklus menstruasi, sedangkan senam aerobik merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan pada remaja. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dan manfaat senam aerobik terhadap gejala PMS, tetapi penelitian yang secara khusus menilai pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Aerobik terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Swasta Teladan Medan Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan sebelum diberikan senam aerobik.

b. Mengetahui keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan setelah diberikan senam aerobik.

c. Menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan menjadi sumber informasi dalam bidang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai manfaat melakukan aktivitas fisik berupa senam aerobik dalam menjaga kesehatan tubuh dan reproduksi serta membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan dalam meningkatkan perhatian terhadap kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian juga dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah untuk

mendukung kegiatan aktivitas fisik atau senam aerobik sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan siswi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan dan bahan pembelajaran mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya yang berkaitan dengan senam aerobik dan keteraturan siklus menstruasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Ismawati & Purnawan (2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022	Cross-sectional	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan nilai p = 0,034.
2.	Sutriawati & Usman (2023)	Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Tidak Teratur pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Paramata Raha	Cross-sectional	Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Akademi Kebidanan Paramata Raha.
3.	Pasaribu & Siregar (2024)	Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMA	Deskriptif Korelasional Cross-sectional.	Terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi dengan **p = 0,001**. Sebanyak 53,2% responden memiliki siklus menstruasi teratur dan 46,8% tidak teratur.

4.	Hardiyanti, Lisca, & Dewi (2024)	Pengaruh Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2024	Intervensi Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif	Pemberian senam aerobik menunjukkan penurunan gejala PMS; pada evaluasi kedua, yaitu satu hari sebelum menstruasi, gejala PMS dilaporkan menghilang.
5.	Riliyantri, Agustin, & Nurvinanda (2025)	Hubungan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024	Cross Sectional	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan p= 0,006.
6.	Penelitian ini	Pengaruh Senam Aerobik terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Swasta Teladan Medan	Pre-Experimental Design	Menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Teladan Medan.