

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI DI SMP N 23 SEMARANG

Rosy Rizky Oktaviana ^{*)}, Ns. Priharyanti Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.Mat ^{**)},
Achmad Solechan, M.Si., M.Kom ^{***)}

^{*)} Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

^{***)} Program Studi Sistem Informasi STMIK ProVisi Semarang

ABSTRAK

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan endometrium secara periodik dan siklik. Penelitian dilakukan kepada siswi kelas VIII SMP N 23 Semarang, didapatkan jumlah 148 siswi, 15 siswi yang diwawancarai 10 siswi mengaku siklus menstruasinya tidak teratur, diantaranya 4 siswi didapatkan keterangan bahwa mereka tidak terlalu mempedulikan siklus menstruasinya hal ini dikarenakan adanya tingkat stress yang dirasakan seperti belajar, tugas sekolah yang semakin banyak serta waktu yang singkat dalam belajar karena akan menghadapi ujian yang membuat mereka merasa stress, 3 siswi didapatkan memiliki aktivitas fisik kurang dikarenakan siswi yang jarang berolahraga dan lebih memilih tidur di hari libur, dan 3 siswi memiliki status gizi kurang yang disebabkan karena siswi jarang mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang. Metodologi penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan populasi 148 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Rumus *Slovin* dengan jumlah 108 siswi, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 28 April 2017 menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Hasil Penelitian dengan kategori stress dapatkan nilai $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.623$ (kuat), kategori aktivitas fisik $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.508$ (cukup kuat), dan kategori status gizi $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.604$ (kuat). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara stress, aktivitas fisik dan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang. Rekomendasi hasil penelitian ini diharapkan kepada tenaga kesehatan seperti perawat untuk berpartisipasi khususnya tentang stress, aktivitas fisik dan status gizi terhadap kesehatan reproduksi melalui kegiatan seminar atau penyuluhan yang diberikan sejak dini karena dengan gangguan stress, aktivitas fisik dan status gizi seseorang maka kesehatan reproduksi dapat terganggu secara menyeluruh terutama keteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci : remaja putri, stress, aktivitas fisik, status gizi, keteraturan siklus Menstruasi

ABSTRACT

Menstruation is the expulsion of blood, mucus, and cell debris from the uterine mucosa accompanied by periodic and cyclic endometrial release. The research is conducted to students of VIII grade of SMP N 23 Semarang. They are 148 female

students, out of 15 students being interviewed, 10 students claim that their menstruation cycle is irregular. They are 4 students found that they do not care about their menstruation cycle. It is because there is stress experienced by them such as studying, more school projects, and short time in studying before exam. The sorts of things make them feel stress. There are 3 students found that they have less physical activities because they rarely do exercise and they prefer to sleep in holiday. There are 3 students found that they are in nutrition deficiency status since they rarely consume healthy food. This research aims to find out factors that relate to regularity of menstrual cycle of students in SMP N 23 Semarang. The research methodology is analytic with *Cross Sectional* approach with the population 148 female students. The sampling technique uses *Slovin* formula with 108 female students. The research was conducted on 28 April 2017 using *Spearman Rank* statistical test. The result of the study with stress category found that $P_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.623$ (strong), physical activities category $P_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.508$ (strong enough), nutrition status category $P_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.604$ (strong). The conclusion of the research is that there is a relationship between stress, physical activities, and nutrition status to menstrual regularity of female students in SMP N 23 Semarang. Recommendation of research result is that it is expected for the paramedics such as nurse participating in this issue, specifically about stress, physical activities, and nutrition status in their reproduction health, through seminar or counseling that is given in their early age. Due to stress, physical activities, and nutrition status disorders, reproduction health can be distracted especially menstrual regularity cycle.

Keywords : girl teenager, stress, physical activity, nutritionstatus, regularity of menstrual cycle

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut BPS (2007), remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan menarche yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama (Wong, 2008). Tanda seorang perempuan memasuki masa remaja yaitu menstruasi, pada masa remaja di mana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif terhadap harapan-harapan baru, mudah mengalami gangguan, baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Pinanti, 2012).

Menurut WHO tahun 2010 menunjukkan bahwa 19% wanita usia 18-55 tahun mengalami gangguan menstruasi (Rehana dkk, 2015). Di Indonesia tahun 2010 sebagian besar (68 persen) berusia 10-59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7 % mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun 17,4% dan 50-54 tahun 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4 %. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 5,1 % (Rikesdas, 2010). Di Jawa Tengah tahun 2010 diketahui

perempuan yang berumur 10-59 tahun dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 70,4%, tidak teratur 13,1%, belum menstruasi 6,8% dan tidak menjawab 9,7%. (Kementrian Kesehatan RI, 2010). Di Kota Semarang pada tahun 2010 didapatkan gangguan siklus menstruasi pada atlet dilaporkan sebesar 28,8%. Pada penelitian tersebut didapatkan siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 50% taekwondo, lari 33,3%, atletik 0% dan renang 0% (Asmarani, 2010).

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus premenstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Baziad, 2008).

Faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, status gizi, tinggi atau rendahnya IMT, stress (Gharravi, 2009), usia, penyakit metabolik seperti diabetes mellitus, pemakaian kontrasepsi, tumor pada ovarium, dan kelainan pada sistem saraf pusat-Hipotalamus-Hipofisis (Benson dan Pernoll, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar (2009) kepada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur, didapatkan hasil bahwa usia dan aktifitas fisik dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Keterlambatan usia pertama menstruasi sebagai risiko tinggi terjadinya pola menstruasi yang tidak teratur. Siklus panjang dan tidak

teratur lebih banyak terjadi pada responden dengan usia pertama menstruasi lebih dari 14 tahun, dengan depresi dan IMT tinggi. Kriteria aktivitas fisik yang digunakan pada penelitian ini (kriteria WHO) hanya membedakan antara aktif dengan tidak aktif namun tidak ada batasan yang tegas antara aktivitas fisik intensitas sedang (yang menurunkan risiko gangguan menstruasi) dengan aktivitas fisik intensitas berat (yang meningkatkan risiko gangguan menstruasi).

Penelitian yang dilakukan Felicia (2015) pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa apabila remaja memiliki asupan gizi yang baik dengan stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rima (2010) didapatkan hasil penelitian secara umum terdapat hubungan antara latihan dan siklus menstruasi atlet pada variabel frekuensi dan durasi latihan. Olahraga berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada pulsatility GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. Faktor utama penyebab supresi GnRH atlet wanita adalah penggunaan energi berlebihan yang melebihi pemasukan energi pada atlet.

Rosiana (2016) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Kelas XII Di Smk Batik 1 Surakarta di peroleh hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi, semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi kejadian siklus menstruasi tidak teratur.

Data yang di peroleh di bagian Tata Usaha SMP N 23 Semarang, jumlah remaja kelas VIII berjumlah 259 orang, dengan 148 siswi dan 111 siswa. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 15 siswi, ditemukan bahwa sekitar 10 siswi mengalami gangguan dalam siklus menstruasi, diantaranya 4 siswi mengalami tingkat stres yang tinggi, 3 siswi memiliki aktivitas fisik yang kurang dan 3 siswi memiliki status gizi kurang. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMP N 23 Semarang”.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang sudah mengalami menstruasi yang berjumlah 148 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Rumus *Slovin* dengan jumlah 108 siswi, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 28 April 2017.

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* didapatkan bahwa variabel stress berdistribusi tidak normal dengan nilai $p_{value} = 0.000 (<0.05)$, variabel aktivitas fisik berdistribusi tidak normal dengan nilai $p_{value} = 0.000$

(<0.05), variabel status gizi berdistribusi tidak normal dengan nilai $p_{value} = 0.000 (<0.05)$, dan variabel keteraturan siklus menstruasi berdistribusi tidak normal dengan nilai $p_{value} = 0.000 (<0.05)$, Karena variabel berdistribusi tidak normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah *Uji Rank Spearman*.

Hasil Penelitian dengan kategori stress dapatkan nilai $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.623$ (kuat), kategori aktivitas fisik $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.508$ (cukup kuat), dan kategori status gizi $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$ $r = 0.604$ (kuat).

HASIL PENELITIAN

1. Hubungan Stress dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMP N 23 Semarang.

Tabel 1
Hubungan Stress dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMP N 23 Semarang Bulan April 2017 (n=108)

Kategori Keteraturan Siklus Menstruasi	
Kategori	$r = 0.623$
Stress	$p_{value} = 0.000$
	$n = 108$

Uji Korelasi Spearman

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa $n = 108$ siswi, kemudian nilai sig. (2-tailed) atau $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$, sebagaimana dasar pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, ada hubungan stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang. Selanjutnya diketahui *Correlation Coefficient* (Koefisien Korelasi) atau $r = 0.623$, maka nilai ini menandakan hubungan yang kuat antara stress dengan

keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMP N 23 Semarang

Tabel 2
 Hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang
 Bulan April 2017
 (n=108)

Kategori	Keteraturan Siklus Menstruasi
Kategori	r = 0.508
Aktivitas	$p_{value} = 0.000$
Fisik	n = 108

Uji Korelasi Spearman
 Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa n = 108 siswi, kemudian nilai sig. (2-tailed) atau $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$, sebagaimana dasar pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, ada hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang Selanjutnya diketahui *Correlation Coefficient* (Koefisien Korelasi) atau $r = 0.508$, maka nilai ini menandakan hubungan yang cukup kuat antara aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang.

3. Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMP N 23 Semarang

Tabel 3
 Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMP N 23 Semarang
 Bulan April 2017
 (n=108)

Kategori	Keteraturan
----------	-------------

Siklus Menstruasi	
Kategori	r = 0.604
Status	$p_{value} = 0.000$
Gizi	n = 108

Uji Korelasi Spearman
 Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa n = 108 siswi, kemudian nilai sig. (2-tailed) atau $p_{value} = 0.000 \leq 0.05$, sebagaimana dasar pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, ada hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 23 Semarang Selanjutnya diketahui *Correlation Coefficient* (Koefisien Korelasi) atau $r = 0.604$, maka nilai ini menandakan hubungan yang kuat antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMP N 23 Semarang.