

FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI TINGKAT III, STIKES
HUTAMA ABDI HUSADA
TULUNGAGUNG, TAHUN 2018

by Aesthetica
Islamy, Farida
Farida

Submission date: 01- Apr- 2019 07:15PM (UTC+0700)

Submission ID: 1103731885

File name: FAKTOR_FAKTOR_SIKLUS_MENSTRUASI.docx (27.54K)

Word count : 2052

Character count : 12958

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI TINGKAT III, STIKES HUTAMA ABDI HUSADA
TULUNGAGUNG, TAHUN 2018**

Abstrak

Remaja putri sering mengalami gangguan menstruasi terutama pada tahun pertama setelah menarche. Gangguan terbanyak berupa keterlambatan siklus menstruasi (80%). Faktor risiko gangguan siklus menstruasi adalah hormonal, status gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III di STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung. Desain penelitian berupa analitik *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Analisis data dengan uji statistik *Chi-square* dan *multivariate analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,023$, 95% CI) dan status gizi ($p=0,006$, 95% CI) dengan siklus menstruasi. Kesimpulan dari penelitian bahwa remaja putri yang mengalami stres dan memiliki status gizi tidak normal dapat berdampak pada siklus menstruasi. Rekomendasi bagi dinas kesehatan dan puskesmas diharapkan lebih meningkatkan pemberian informasi dalam peningkatan kesehatan reproduksi terutama pada gangguan siklus menstruasi.

Kata kunci : *cross-sectional*, faktor risiko, menstruasi, status gizi, stres

ABSTRACT

Menstrual disorders are a common problem for teenagers. The menstrual cycle in adolescents is often irregular in the first year after menarche. Approximately 80% of teenage girls who experience delayed menstrual cycle and 7% who experienced menstruation faster. There are several factors that can cause menstrual cycle disorders including hormonal disorders, nutritional status, IMT, and stress. The purpose of this research is to find out relationship of Stress Level and Nutrient Status with Menstruation Cycle in Young women. The Research method was is cross-sectional analytic. This research was carried out on 9rd of April 2018 at STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung. There were 47 college students population with total sampling technique, obtained 40 respondents sample. Data were collected by weight weighting, measuring height, menstruation cycle calculation and calculating IMT value. Data was processed by editing, coding, scoring, tabulating and analyzed by Chi-square test calculation. Chi-square statistical test showed, P value = 0,023 for stress relationship of and menstrual cycle, and P value = 0,006 for nutritional status. With a significant level of value $\alpha = 0.05$, which mean that there were relationship between stress levels and nutritional status with menstrual cycle. The conclusion of this research that young women who are stressed and have abnormal nutrient status can affect the menstruation cycle. Recommendations for health offices and puskesmas are expected to further improve the provision of informations in improving reproductive health, especially in menstruation cycle disorders.

Keywords: *cross-sectional*, risk factor, menstruation, nutritional status, stress

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi adalah tanda proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Siklus menstruasi berperan dalam fertilitas dan kesehatan perempuan (Sinha *et al.*, 2011). Siklus menstruasi pada umumnya berlangsung secara teratur usia 17 – 18 tahun (Patil *et al* 2013) ataupun 3 – 5 tahun setelah *menarche* (Rigon *et al.*, 2012). Sedangkan menurut Ratna Aryani (2010) pola menstruasi yang normal terjadi setiap 21 – 35 hari sekali, dengan lama hari menstruasi berkisar 3 – 7 hari.

Gangguan siklus menstruasi terdiri dari 2 macam, yaitu polimenorea dan oligomenorea. Polimenorea adalah siklus menstruasi yang terjadi kurang dari 21 hari dengan volume darah kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Polimenorea mengakibatkan gangguan pada proses ovulasi atau memendeknya fase luteal dari siklus menstruasi. Pada siklus ini wanita mengalami “unovulasi” karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit dibuahi. Oligomenorea ialah siklus menstruasi yang terjadi diatas 35 hari. Volume perdarahan umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Oligomenorea mengakibatkan ketidaksuburan yang cukup panjang. Jika sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Oligomenorea tidak berbahaya pada wanita, namun dapat berpotensi sulit hamil karena tidak terjadi ovulasi (Sarwono, 2010).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi antara lain gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya IMT, stress (Gharravi, 2009). Sinha *et al.* (2011) menyimpulkan adanya hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi, dimana apabila terjadi penurunan IMT maka akan terjadi peningkatan dari durasi siklus menstruasi. Pada status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) biasanya mengalami *anovulatory chronic* atau menstruasi tidak teratur secara kronis (Karyadi, 2007). Karena cenderung memiliki sel – sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang berlebih. Sedangkan pada status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga bisa mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur (Evan., 2011).

Pada faktor stres ini akan mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Keadaan stres sendiri mempengaruhi produksi kortisol yang nantinya akan

mempengaruhi produksi hormon sex, terutama hormon estrogen pada wanita (Sherwood, 2007). Barron *et al*, (2008) bahwa sebanyak 22,1% wanita yang menderita gangguan psikiatri mengalami menstruasi tidak teratur akibat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali (Nursalam, 2008). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Tingkat III Program Studi S1 Keperawatan STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung. Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan kriteria inklusi adalah berusia ≤ 21 tahun. Adapun kriteria eksklusi penelitian yaitu mahasiswi yang belum menaruche. Instrumen atau alat bantu (Arikunto., 2008) yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur timbangan, medline, dan kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 April 2018. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* dan *multi variate*.

HASIL

Karakteristik responden penelitian digambarkan dalam distribusi menurut umur, tingkat stres, status gizi dan status menstruasi. Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun (48%) dengan status gizi normal (55%) serta status menstruasi teratur (77,5%). Sebagian besar responden yang merupakan mahasiswi mengalami stres (57,5%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	(%)
Umur (tahun)		
19	3	(7)
20	18	(45)
21	19	(48)
Tingkat Stres		
Stres	23	57,5
Tidak Stres	17	42,5

Lanjutan Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	(%)
Status Gizi		
Normal	22	55
Tidak Normal	18	45
Siklus Menstruasi		
Teratur	31	77,5
Tidak teratur	9	22,5

Hubungan antara Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi digambarkan dengan analisis bivariat dan multivariat. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tingkat stres dan status gizi berhubungan dengan siklus menstruasi.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariate Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Variabel	Siklus Menstruasi				RP (95% CI)	p value
	Teratur		Tidak Teratur			
	n	(%)	n	(%)		
Umur (tahun)						
19	3	(9,7)	0	(0,0)		0,386
20	14	(45,2)	4	(44,4)		
21	14	(45,2)	5	(55,6)		
Tingkat Stres						
Tidak Stres	10	(32,3)	7	(77,8)	1	0,015*
Stres	21	(67,7)	2	(22,2)	4,7 (1,1 – 20,0)	
Status Gizi						
Normal	21	(67,7)	1	(11,1)	1	0,026*
Tidak Normal	10	(32,3)	8	(88,9)	2,8 (1,6 – 4,8)	
TOTAL	31	(9,7)	9	(100,0)		

*bermakna secara statistik

Analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan independen secara bersamaan.

Tabel 3. Hasil Analisis Multivariate Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Nama Variabel	Odds Ratio (95% CI)		
	p value		
	Model (1)	Model (2)Δ	Model (3)
Status Gizi	27,96* (2,23 – 350,85)	37,12 * (2,38 – 354,64)	18,95* (1,84 – 153,30)
Tingkat Stres	0,010 14,15 (1,57 – 127,49)	0,008 15,03 (1,61– 117,26)	0,012
Umur	0,018	0,017	

	0,997		
<i>p value</i>	0,0017	0,0002	0,002
<i>Pseudo R² (%)</i>	40,4	40,2	22,9
<i>AIC</i>	35,3	31,5	36,9

* bermakna secara statistik

Δ *goodfit model*

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa model terbaik adalah model ke-2. Variabel status gizi dan tingkat stres merupakan variabel yang paling besar pengaruhnya dalam siklus menstruasi. Kedua variabel tersebut dapat menggambarkan siklus menstruasi sebesar 40,2% sedangkan sisanya, yaitu sebesar 50,8% disebabkan oleh faktor risiko lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Salah satu faktor yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi adalah stres. Stres adalah respon nonspesifik generalisata tubuh terhadap setiap faktor yang mengalahkan, atau mengancam untuk mengalahkan kemampuan kompensasi tubuh untuk mempertahankan homeostatis (Sherwood., 2012). Stres dapat menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon LH yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Kusmiran, 2014). Faktor stres ini akan mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Keadaan stres sendiri mempengaruhi produksi kortisol yang nantinya akan mempengaruhi produksi hormon sex, terutama hormon estrogen pada wanita (Sherwood, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekar Pinasti (2012) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Menurut peneliti hal ini membuktikan bahwa tingkat stres seseorang dapat mempengaruhi siklus menstruasi setiap bulannya. Hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh bahwa ada dari beberapa remaja putri yang mengalami stres dengan siklus menstruasi tidak teratur. Namun kebanyakan remaja putri tingkat III tidak mengalami stres dan memiliki siklus menstruasi teratur.

Ketidakteraturan siklus menstruasi tersebut harus segera ditangani agar tidak terjadi berkepanjangan. Pada seseorang yang mengalami stres disarankan untuk

mengurangi faktor yang dapat menyebabkan stres dengan cara mengontrol emosi. Dengan mengontrol emosi dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol menjadi normal. Dengan begitu seseorang tidak akan mengalami stres dan akan mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi teratur.

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormonal. Terutama hormon estrogen dan progesteron, kedua hormon tersebut dikeluarkan secara siklik oleh ovarium pada masa reproduksi. Sedangkan status gizi memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi. Diperlukan paling tidak 22% lemak dan indeks massa tubuh lebih besar dari 19kg/m² agar siklus ovulatorik dapat terpelihara dengan normal. Hal ini dikarenakan sel – sel lemak melepaskan estrogen yang membantu ovulasi dan siklus menstruasi (Coad., 2007).

Pada status gizi lebih (overweight dan obesitas) biasanya mengalami anovulatory chronic atau menstruasi tidak teratur secara kronis (Karyadi, 2007). Karena cenderung memiliki sel – sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang berlebih. Sedangkan pada status gizi kurang (underweight) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga bisa mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur (Evan., 2011).

Baik siklus pendek maupun panjang, sama – sama menunjukkan ketidaknormalan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampak panjangnya pun sama, yaitu seseorang jadi lebih sulit untuk hamil. Pada siklus pendek, mengalami “unovulasi” karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Pada siklus panjang, hal ini menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau seseorang mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Jika sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Padahal, menstruasi merupakan tanda kalau seseorang sedang subur. (Atikah dan Misaroh., 2009).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2013) bahwa ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi.

Hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh bahwa mayoritas remaja putri memiliki status gizi normal dengan siklus menstruasi teratur. Adapun remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Dari ketidakteraturan siklus menstruasi tersebut harus segera diantisipasi agar tidak terjadi berkepanjangan. Pada saat seseorang mengalami ketidaknormalan status gizi dianjurkan segera menstabilkan status gizinya. Karena dapat memperbaiki fungsi reproduksi, termasuk perubahan hormon dan sel lemak. Menurut peneliti hal ini membuktikan bahwa status gizi seseorang dapat mempengaruhi siklus menstruasi setiap bulannya. Berarti dengan seseorang memiliki status gizi normal akan mempengaruhi siklus menstruasinya menjadi teratur.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Tingkat stres remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018 dari 40 responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 17 orang (42,5%).
2. Status Gizi remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018 dari 40 responden yang memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 18 orang (45%).
3. Siklus menstruasi remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018 dari 40 responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 9 orang (22,5%).
4. Analisis hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018, didapatkan hasil $P = 0,023$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($P < \alpha$ yang artinya H_0 ditolak H_1 diterima). Dari hasil kesimpulan ini bermakna ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018.
5. Analisis hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018, didapatkan hasil $P = 0,006$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($P < \alpha$ yang artinya H_0 ditolak H_1 diterima). Dari hasil kesimpulan ini bermakna ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung tahun 2018.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI TINGKAT III, STIKES HUTAMA ABDI HUSADA TULUNGAGUNG, TAHUN 2018

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

4%

★ bunglonistiqomah.blogspot.com

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words