

## Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Siswa SMA Negeri 12 Maros

### Factors Associated with the Menstrual Cycle in Senior High School 12 in Maros City

<sup>1</sup>Selviana

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

#### ARTICLE INFO

Article history :

Received 2021-June-11

Received in revised form 2021-June-17

Accepted 2021-June-18

Keywords :

Menstrual Cycle

Physical Activity

Stress

Kata Kunci :

Siklus Menstruasi

Aktivitas Fisik

Stress

Correspondence :

**Selviana**

Email : [selviana@gmail.com](mailto:selviana@gmail.com)

#### ABSTRACT

Menstruation is said to be a natural process that will occur in every teenager, where the process of removing blood indicates that the organs in the womb are functioning properly. The length of menstrual cycle after menarch was IV days with 38% of women having menstrual cycles exceeding 40 days. The results obtained varied, namely 10% of women had menstrual cycles exceeding 60 days between cycles. This study aims to determine the factors associated with the menstrual cycle in high school students Negeri 12 maros. The results showed that there was a relationship between stress levels and the menstrual cycle ( $p = 0.000 < 0.05$ ), where the level of stress was moderate and the menstrual cycle of students was irregular (61.1%). Meanwhile, students with moderate stress levels and regular menstrual cycles were (38.9%). There was a relationship between physical activity and the menstrual cycle ( $p = 0.000 < 0.05$ ), where strenuous physical activity and irregular menstrual cycle of female students (97.7%). Meanwhile, moderate physical activity and regular student menstrual cycles (71.8%). The conclusion of this study is that there is a relationship between the menstrual cycle with stress and physical activity where ( $p = 0.000 < 0.05$ ), but there is no relationship between body mass index and the menstrual cycle where ( $p = 0.746 > 0.05$ ). And it is hoped that students can increase knowledge about the menstrual cycle and get counseling on how to control stress, not doing strenuous activities that can trigger hormonal imbalances that make menstrual cycles irregular. And young women can get used to a healthy lifestyle such as exercising regularly and not snacking carelessly while getting used to eating with the principle of balanced nutrition.

**Keywords:** Menstrual Cycle, Physical Activity, Stress

#### ABSTRAK

Menstruasi dikatakan sebagai proses alamiah yang akan terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ dalam kandungan telah berfungsi dengan matang. panjang siklus menstruasi setelah *menarch* adalah IV hari dengan 38% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 40 hari. Hasil yang didapatkan bervariasi yaitu 10% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 60 hari antara siklus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 12 maros. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p= 0,000<0,05$ ), Dimana tingkat stres sedang dan siklus menstruasi siswi tidak teratur sebesar (61,1%). Sedangkan siswi yang tingkat stres sedang dan siklus menstruasinya teratur sebesar (38,9%). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p=0,000<0,05$ ), dimana aktivitas fisik berat dan siklus menstruasi siswi tidak teratur sebesar (97,7%). Sedangkan aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi siswi teratur sebesar ( 71,8%), Dan diharapkan kepada siswi dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan mendapatkan bimbingan konseling tentang cara mengendalikan stres, tidak melakukan aktivitas berat yang dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang membuat siklus menstruasi tidak teratur. Dan bagi remaja putri dapat membiasakan pola hidup sehat seperti rutin berolahraga dan tidak jajan sembarangan serta membiasakan makan dengan prinsip gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik, Stress

#### PENDAHULUAN

WHO dan *American of pediatrics, commite on adolescence health care*, panjang siklus menstruasi setelah *menarch* adalah IV hari dengan 38% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 40 hari. Hasil yang didapatkan bervariasi yaitu 10% wanita mempunyai siklus menstruasi melebihi 60 hari antara siklus menstruasi yang pertama dengan berikutnya, dan 7%

mempunyai panjang siklus 20 hari. Jika siklusnya kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, biasanya siklus tersebut tidak berevolusi (1).

Prevalensi siklus menstruasi yang abnormal berdasarkan evaluasi medis, terdapat 9-13% wanita usia reproduksi mengalami menstruasi yang tidak teratur. Pada populasi di US menunjukkan 19% wanita usia 18-55 tahun mengalami gangguan dengan menstruasinya, dan juga dari hasil penelitian di India, mayoritas dari wanita yang dilaporkan memiliki rata-rata 37,9% mengalami tekstur menstruasi tidak teratur. Sedangkan penelitian di Bali didapatkan 38,5% wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (2). Cakir M *et al* pada tahun 2007, di dalam penelitiannya menemukan 31,2% remaja di Turki mengalami ketidakteraturan pola menstruasi. Perbedaan panjangnya pola menstruasi antara wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbang hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stress (3).

Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetik dan gizi (4). Perubahan kadar hormon akibat stress atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi. Sistem reproduksi wanita mengalami serangkaian perubahan siklus yang teratur, yang disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun demikian beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dalam hal ini biasa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stress, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu : siklus menstruasi *polimenorea*, siklus menstruasi *oligomenorea*, dan *aminorea* (5).

Penyebab terjadinya perubahan ataupun gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi dapat disebabkan karena adanya faktor atau kelainan biologik (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stress dan gangguan emosi atau gabungan dari biologik dan psikologik (6). Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, faktor stress, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh merupakan faktor yang dominan dalam mempengaruhi siklus menstruasi. Penelitian-penelitian di atas juga belum ditemukan di daerah Sulawesi Selatan. Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Stress, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 12 Maros Kabupaten Maros.

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan study potong lintang (*cross sectional study*) untuk mengkaji hubungan variabel independen dengan variabel dependen pada suatu saat tertentu saja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari data primer melalui kuesioner dan wawancara langsung terhadap Siswi kelas 2 SMA Negeri 12 Maros. Adapun hasil penelitian tersebut diuraikan dalam narasi sebagai berikut.

### *Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi*

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa dari 89 responden yang tingkat stress sedang dan siklus menstruasinya tidak teratur sebesar (61,1%). Sedangkan responden yang tingkat stress sedang dan siklus menstruasinya teratur sebesar (38,9%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,000<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 12 Maros. Stress merupakan penyebab paling umum menstruasi tidak teratur. Hormon stress, kortisol berdampak pada jumlah estrogen dan progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon yang terlalu banyak dalam darah bisa menyebabkan perubahan siklus menstruasi (7). Berdasarkan uraian di atas, terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena adanya beban psikis yang terjadi pada setiap siswi, dimana beban tersebut dapat menyebabkan terjadinya perubahan iskemik dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan hormon LH pada tubuh.

### *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi*

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa dari 89 responden yang memiliki aktivitas fisik berat dan siklus menstruasinya tidak teratur sebesar (97,7%). Sedangkan aktivitas fisik berat dan siklus menstruasinya teratur sebesar (2,3%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,000<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi Negeri 12 Maros Kabupaten Maros. Pada penelitian ini, kegiatan yang dilakukan oleh responden sehari – hari yang meliputi olahraga, kegiatan di waktu bekerja/sekolah, serta kegiatan di waktu luang dihitung dalam satuan standar yang digunakan untuk menjumlahkan energi yang telah dikeluarkan selama

beraktivitas, dalam penelitian ini responden lebih banyak mengalami aktivitas berat sering melakukan olahraga berlebihan sehingga menimbulkan ketidakaturan menstruasi.

### KESIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat stres yang berat dengan siklus menstruasi yang tidak teratur ( $p=0,000<0,05$ ). Dimana tingkat stres sedang dan siklus menstruasinya tidak teratur sebesar (61,1%). Sedangkan siswi yang tingkat stres sedang dan siklus menstruasinya teratur sebesar (38,9%). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p=0,000<0,05$ ), dimana aktivitas fisik berat dan siklus menstruasinya tidak teratur sebesar (97,7%). Sedangkan aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasinya teratur sebesar (71,8%). Tidak ada hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi ( $p=0,746>0,05$ ). Dimana indeks massa tubuh normal dan siklus menstruasinya tidak teratur sebesar (61,5%). Sedangkan yang memiliki indeks massa tubuh kurang dan siklus menstruasinya teratur sebesar (45,5%).

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pihak yang telah membantu dan Pimpinan serta staff SMA Negeri 12 Maros

### DAFTAR PUSTAKA

1. H W. Ilmu Kandungan. Jakarta: Edisi Ketiga Cetakan Kedelapan, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.; 2006.
2. Ayu M. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri di SMA 5 Banda Aceh. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'Budiyah Program Studi D-III Kebidanan Banda Aceh.; 2014.
3. Devirahma. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMK YPKK 2 Sleman tahun 2012. SMK YPKK 2 Sleman tahun 2012.; 2012.
4. Isnaeni. Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler. Universitas Sebelas Maret; 2010.
5. Nuraini. Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Siklus menstruasi pada Mahasiswa Asrama Universitas Andalas Padang Tahun 2011. Universitas Andalas Padang Tahun 2011; 2011.
6. Dwi S, Harlianty. Faktor-Faktor yang Berhubungan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa AKBID Sari Mulia Banjarmasin. Faktor-Faktor yang Berhu AKBID Sari Mulia Banjarmasin; 2011.
7. Anser S. Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2010. Universitas Sam Ratulangi Manado; 2014.