



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERHADAP GANGGUAN MENSTRUASI PADA MAHASISWI REGULER DI STIKES KESOSI JAKARTA

Anitha^a, Cornelius Tri Wibowo^a

^a Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia, DKI
Jakarta, Indonesia

e-mail: anitha@stikeskesosi.ac.id

No Tlp WA : 085753740095

ABSTRACT

Menstrual disorder is one complaint on today's teenagers. adolescent disorders associated with menstruation, irregular menstrual cycles, pain, bleeding time and a lot of time period, while the factors that can affect menstrual disorders, among others, stress, physical activity, age, weight, genetics and nutrition. This study aims to determine the relationship between the level of stress and physical activity levels with menstrual disorders in female students in STIKes KESOSI Jakarta. This study uses analytic survey with cross sectional study approach. This research was conducted at campus STIKes KESOSI Jakarta with a sample of the regular students as much as 80 respondents. Collecting data using questionnaire research instruments. Data analysis is univariate analysis in the form of a frequency distribution and bivariate analysis in the form of two different test proportions (chi-square). Of the 80 female students had an average stress as much as 64.7%, moderate physical activity as much as 95%, and the average student who has menstrual abnormalities in the amount of 78.8%. There was no significant relationship between stress factors and physical activity with menstrual disorders in female students in STIKes KESOSI Jakarta, because ($p > 0.05$), namely (p value = 0.371) and (p value = 0.458).

Keywords: *Stress, physical activity, menstrual disorders, factors*

ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan salah satu keluhan pada remaja saat ini. remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi, adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gangguan menstruasi antara lain stress, aktivitas fisik, usia, berat badan, genetik dan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan tingkat aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa di STIKes KESOSI Jakarta. Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan study *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan dikampus STIKes KESOSI Jakarta dengan jumlah sampel seluruh mahasiswa reguler yaitu sebanyak 80 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisa data yang dilakukan adalah analisa univariat berupa distribusi frekuensi dan analisa bivariat berupa uji beda dua proporsi (*chi-square*). Dari 80 mahasiswa rata-rata mengalami stress sebanyak 64,7%, melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 95%, dan rata-rata mahasiswa yang mengalami

Received Agustus 30, 2021; Revised September 2, 2021; Accepted September 22, 2021

gangguan menstruasi yaitu sebesar 78,8%. Tidak terdapat hubungan bermakna antara faktor stress dan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi diSTIKes KESOSI Jakarta dikarenakan ($p > 0,05$) yaitu ($p \text{ value} = 0,371$) dan ($p \text{ value} = 0,458$).

Kata kunci: Stress, aktivitas fisik, gangguan, menstruasi, faktor-faktor

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses terjadinya proses perdarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Menstruasi merupakan tanda perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periodisasi menstruasi biasanya 3-5 hari. Menstruasi terjadi setiap bulan secara teratur pada seorang wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil (DepKes, 2013).

Hampir 75% remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi. Kebanyakan remaja putri mengalami gangguan terkait menstruasi seperti menstruasi yang tertunda, siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada menstruasi. Dismenorea juga merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%) (Sule, dkk., 2007).

Beberapa penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan meneliti tentang hubungan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti tingkat stress dan status gizi terhadap pola menstruasi itu sendiri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2010) yang meneliti tentang hubungan stress terhadap pola menstruasi pada mahasiswi D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret Surakarta, tingkat stres mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta semester II dan IV rata-rata ringan. Dibuktikan dari hasil penelitian, diperoleh distribusi tingkat stres ringan sejumlah 84,93%, tingkat stres sedang sejumlah 13,70% dan tingkat stres berat sejumlah 1,37%. Terdapat hubungan positif antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan kekuatan korelasi lemah. penelitian

yang dilakukan oleh Rakhmawati tahun 2013 yang meneliti tentang Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda, hasil dari penelitiannya adalah terdapat hubungan antara kejadian gangguan siklus menstruasi dengan obesitas pada wanita dewasa muda ($p=0,037$). Setelah dikontrol dengan *stress*, pengaruh obesitas terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita dewasa muda menjadi lebih kecil ($OR=1$; $OR=2,8$). Belum banyak ditemukan penelitian tentang faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya seperti aktivitas fisik. Karena aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, tidak terkecuali kesehatan reproduksi.

Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini dibuat untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI JAKARTA.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Reguler di STIKes KESOSI JAKARTA dengan jumlah sampel sebanyak 80 orang.

2.2 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner/angket yang berisi: (1) tingkat stress menggunakan kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scae 42* (DASS 42) dengan memilih 14 pertanyaan dengan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39 dan dinilai skornya (0, 1, 2, 3) untuk masing-masing pertanyaan dengan representasi tidak pernah mengalami, jarang, sering, selalu secara berturut-turut. Dan hasil tingkatan stres dikategorikan pada tabel 1. (2) Aktivitas fisik diukur menggunakan kuisisioner Baecke dengan menjawab 15 pertanyaan yang disediakan dan dinilai skornya (1, 2, 3) untuk masing-masing pertanyaan dengan representasi tidak pernah, kadang-kadang, dan selalu. Jumlah skor ditampilkan pada tabel 1. (3) Gangguan menstruasi menggunakan kuisisioner menjawab 6 pertanyaan yang disediakan dan dinilai skornya (0 dan 1) untuk masing-masing pertanyaan dengan representasi tidak dan ya. Dari kuisisioner ini

disajikan dalam bentuk tabel dan diolah datanya untuk melihat apakah ada hubungan antara usia, tingkat stress, dan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi yang terjadi pada mahasiswi reguler STIKes Kesosi menggunakan uji statistika, jika $p \text{ value} > 0,05$ maka tidak ada hubungan bermakna antara kedua faktor yang dihubungkan.

Tabel 1. Skor yang dihasilkan dari jawaban kuisisioner

No	Faktor-Faktor	Skor
1	Tingkat stress	Stress normal dengan skor 0-14 Stres ringan dengan skor 15-18 Stres sedang dengan skor 19-25 Stres berat dengan skor 26-33 Stress sangat berat >34
2	Aktivitas Fisik	Rendah: 15-25 Sedang: 26-35 Tinggi: 36-45

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Karakteristik Koresponden berdasarkan tingkat stress, aktivitas fisik, dan gangguan menstruasi

Berdasarkan tabel 2, proporsi berdasarkan tingkat stress menunjukkan bahwa 52 responden mengalami stress dengan persentase (65%) dan 28 responden tidak mengalami stress dengan persentase (35%). Berdasarkan tabel 3, proporsi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa 8 responden melakukan aktivitas fisik tingkat rendah dengan persentase (10%) dan 72 responden melakukan aktivitas fisik tinggi dengan persentase (90%). Dari tabel 4, tampak bahwa untuk responden yang mengalami gangguan menstruasi lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 63 responden mengalami gangguan menstruasi dengan persentase (78,8%) dan yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 17 responden dengan persentase (21,2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden menurut tingkat stress pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI Jakarta

Tingkat stress	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stress	52	65
Tidak stress	28	35
Jumlah	80	100

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden menurut tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI Jakarta

Tingkat aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	8	10
Sedang	72	90
Jumlah	80	100

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden menurut gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI Jakarta

Gangguan menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Terganggu	63	78,8
Tidak terganggu	17	21,2
Jumlah	80	100

3.2 Hasil Hubungan antara usia, tingkat stress, aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi

Berdasarkan tabel 5 dapat diamati bahwa hubungan antara variabel usia dengan gangguan menstruasi diperoleh bahwa responden yang usianya <20 tahun kemudian mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 35 orang (74,5%). Sedangkan responden yang usianya <20 tahun, tetapi tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 12 orang (25,5%). Responden yang usianya >20 tahun tetapi mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 28 orang (84,8%). Sedangkan responden yang usianya >20 tahun kemudian tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 5 orang (15,2%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,202$, secara statistik karena nilai $p>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara usia dengan gangguan menstruasi.

Tabel 5. Hasil Uji Statistika untuk mengetahui hubungan usia dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI Jakarta

Usia Mahasiswi	Gangguan Menstruasi (Ya/Tidak)
	P-value = 0,202
1. <20 Tahun	N=80
2. >20 Tahun	

Berdasarkan tabel 6, hubungan antara variabel tingkat stress dengan gangguan menstruasi diperoleh bahwa responden yang mengalami stress kemudian mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 42 orang (80,2%). Sedangkan responden yang mengalami stress tetapi tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 10 orang (19,2%). Responden yang tidak stress tetapi mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 21 orang (75,0%). Sedangkan responden yang tidak stress kemudian tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 7 orang (25,0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p= 0,001$, dengan korelasi pearson 0,436, secara statistik karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi, dengan hubungan cukup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningrum & Mulia tahun 2016 yang menyatakan terdapat hubungan positif antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan kekuatan korelasi lemah. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toduho tahun 2014 yang menyatakan Ada hubungan yang bermakna antara Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan.

Panjang pendeknya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2005, Octaria, 2009). Rata-rata usia responden sekitar 19 – 20 tahun dengan tingkat stres rata-rata pada level stres ringan. Jenis aktifitas yang dilakukan oleh responden antara lain mengikuti kegiatan kuliah secara rutin, praktikum, mengerjakan laporan dan tugas-tugas kuliah, ikut dalam organisasi kampus maupun diluar kampus, serta ada juga beberapa yang mengikuti latihan musik dan berolahraga rutin. Tubuh bereaksi saat

mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat. Disisi lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Puji, 2016).

Tabel 6. Hasil Uji Statistika untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI Jakarta

	Gangguan Menstruasi (Ya/Tidak)
Tingkat stress	P-value = 0,001
1. Stress	Korelasi <i>Pearson</i> = 0,436
2. Tidak Stress	N=80

Berdasarkan tabel 7, hubungan antara variabel tingkat aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi diperoleh bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik rendah tetapi mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 7 orang (87,5%). Sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik ringan tetapi tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 1 orang (12,5%). Responden yang melakukan aktivitas fisik sedang kemudian mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 58 orang (79,5%). Sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik sedang kemudian tidak mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 15 orang (20,5%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p= 0,001$, dengan Korelasi *Pearson* 0,381, secara statistik karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi dengan hubungan cukup. Sifat dan tingkat keparahan gejala gangguan menstruasi tergantung dari beberapa jenis latihan, intensitas, dan lamanya latihan serta laju perkembangan program latihan.

Meningkatnya aktivitas fisik juga berhubungan positif dengan panjang fase folikuler. Penelitian yang dilakukan di California menyebutkan bahwa wanita yang kurang dari 35 tahun dengan aktivitas >4 jam per minggu secara signifikan memperpanjang fase folikuler (Liu, dkk., 2004). Penelitian yang dilakukan oleh *Patras University Medical School* juga menyatakan gangguan siklus menstruasi dan tertundanya *manarche* dialami oleh remaja dan wanita dewasa yang melakukan pelatihan secara intensif selama 15 jam atau lebih setiap minggunya (Nattiv, dkk., 2007). Intensitas aktivitas fisik yang terlalu tinggi sehingga tidak mampu dikompensasi oleh tubuh dapat menyebabkan gangguan endokrin dalam tubuh salah satunya ketidak teraturan siklus menstruasi (Arovah, 2010).

Tabel 7. Hasil Uji Statistika untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler di STIKes KESOSI Jakarta

	Gangguan Menstruasi (Ya/Tidak)
Aktivitas Fisik	P-value = 0,001
1. Rendah	Korelasi <i>Pearson</i> = 0,381
2. Sedang	N=80

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler diSTIKes KESOSI Jakarta diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada mahasiswi reguler diSTIKes KESOSI rata-rata ringan. Dibuktikan dari hasil penelitian, diperoleh distribusi tingkat stress bahwa mahasiswi yang mengalami stress sebanyak 52 orang (65%) dan mahasiswi yang tidak mengalami stress sebanyak 28 orang (35%).
2. Tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi reguler diSTIKes KESOSI rata-rata sedang. Dibuktikan dari hasil distribusi tingkat aktivitas fisik lebih banyak responden responden yang melakukan aktivitas fisik sedang dengan jumlah sebanyak 72 orang (90%) dan responden yang melakukan aktifitas rendah sebanyak 8 orang (10%).

3. Rata-rata mahasiswi diSTIKes KESOSI Jakarta mengalami gangguan menstruasi. Dibuktikan dari hasil penelitian bahwa responden yang mengalami gangguan menstruasi didapatkan sebanyak 63 orang (78,8%), dan yang tidak mengalami gangguan menstruasi didapatkan sebanyak 17 orang (21,2%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler diSTIKes KESOSI Jakarta. Dibuktikan dari hasil uji statistik yang mendapatkan nilai ($p > 0,05$) yaitu $P\text{-value} = 0,001$, Korelasi *Pearson* = 0,436
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi reguler diSTIKes KESOSI Jakarta. Dibuktikan dari hasil uji statistik yang mendapatkan nilai ($p > 0,05$) yaitu sebesar $p\text{ value} = 0,001$ dan korelasi *pearson* 0,381.

4.2 Saran

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai data sekunder untuk penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi serta menambahkan jumlah variabel dan jumlah sampel penelitian, sehingga dapat memperkuat hasil keputusan yang akan diambil.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada Yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan dana penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N.I. (2010) *Female Ethlete Triad pada Atlet Wanita (Diagnosis, Pencegahan, dan Penatalaksanaan)*. Disertasi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Baecke, JAH, Jan, B. & Jan, ERF (1998) *short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies*. AJCN.
- Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI

- Isnaeni, D. N. (2010). Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa d IV kebidanan jalur reguler Universitas Maret Surakarta. Skripsi. Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Liu Y, Gold EB, Lasley BL. & Johnson WO. (2004). *Faktor Affecting Menstrual Cycle Characteristic*. Am J Epidemiol.
- Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, Sanbom CF, Borgen JS. & Warren MP. (2007). *Female Athlete Triad*. American College of Sport Medicine.
- Puji Lestari, E. (2016). *Perbedaan menstruasi antara akseptor kb Yang menggunakan kontrasepsi iud dengan kontrasepsi suntik 1 bulan*. Disertasi. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Rakhmawati, A., & Dieny, F. F. (2013). Hubungan obesitas dengan kejadian Gangguan siklus menstruasi pada wanita dewasa muda. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 214-222.
- Sule, S. T., & Ukwenya, J. E. (2007). Menstrual experiences of adolescents in a secondary school. *Journal of the Turkish-German Gynecological Association*, 8(1), 7-14.
- Toduhu, S., Kundre, R., & Malara, R. (2014). Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas 1 Di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan. *JURNAL KEPERAWATAN*, 2(2).
- Wahyuningrum, F. E., & Mulia, C. C. P. B. (2016). Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 3(2).
- Wiknjosastro, H. (2005). *dalam Ilmu Kebidanan* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Oktaria, Sherly. (2009). *Siklus Haid, Sindrom Pra-Haid, Serta Gangguan Haid Dalam Masa Reproduksi*. <http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklus-haid-sindrom-pra-haid-serta..> Di akses tanggal Januari 2020