



Jendela Kesehatan

"JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN"



Diterbitkan Oleh :
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Delima Persada Gresik

JENDELA
KESEHATAN

Vol. 3

No.2

Halaman
290-345

Gresik
Desember 2018



Jendela Kesehatan

"JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN"

DAFTAR ISI

- UJI *IN SILICO* ANGIOTENSIN-CONVERTING ENZYME TERHADAP KUINAPRIL SEBAGAI ANGIOTENSIN-CONVERTING ENZYME INHIBITOR (ACE-INHIBITOR)
Janatun Na'imah 290-300
- DOCKING DAN IDENTIFIKASI FARMAKOFOR TURUNAN *N-((4-FLUOROPHENYL) CARBAMOTHIOYL) BENZAMIDE* PADA RESEPTOR *POLO LIKE KINASE-1*
Anindi Lupita Nasyanka 301-309
- EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK DAN SUPLEMENTASI ARGININ TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN TIKUS WISTAR MODEL DIABETES MELLITUS
Dinta Sugiarto 310-317
- PENGETAHUAN, SIKAP DAN ANALISIS KEBUTUHAN MAHASISWA TENTANG PENCEGAHAN PENULARAN HIV DARI IBU KE BAYI
Abdur Rivai 318-328
- EFEKTIVITAS PENGGUNAAN METODE *NEUROMUSCULAR TAPING* (NMT) TERHADAP PENGURANGAN NYERI
Heri Purnama Pribadi 329-332
- PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG REMAJA PADA SISWA SMA
Dwi Novri Supriatiningrum 333-338
- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN DELIMA PERSADA GRESIK TAHUN 2018
Luluk Yuliaty 339-345

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI
MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN DELIMA PERSADA GRESIK
TAHUN 2018**

*Factors Affecting Menstrual Period of Delima Persada Gresik
Midwifery Academy Students in 2018*

Luluk Yulianti^{1*}

¹Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik, Gresik
61111

ABSTRACT

This study aims to find out affecting factors of menstrual period in midwifery student. The type of this research is observational analytic with crosssectional approach, the sample was the students of Delima Persada Midwifery Academy with simple random sampling. The data collection is done using questionnaires and anthropometry, and the data is analyzed using multiple logistic regression. The results showed the students experienced irregular menstrual cycles with over weight 9.1%, severe stress 20%, less resting patterns 29.1%. The results of the logistic regression analysis show the variable is significant with $p < 0.0001$. Stress management and good rest are needed by students in order to improve irregular menstrual cycles, and their health.

Keywords: Body mass indeks, menstrual period, rest pattern, stress

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan. Jenis penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Subjek penelitian adalah mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik, dan menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran antropometri dan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan *regressi logistic ganda*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur memiliki indeks masa tubuh *over weight* 9,1%, stress berat 20,0%, pola istirahat yang kurang 29,1%. Hasil analisis multivariat menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antar variabel dengan nilai $p < 0,0001$ dengan faktor pola istirahat yang menjadi yang paling dominan. Perbaikan pola makan, pengelolaan stress dan manajemen istirahat yang baik diperlukan oleh mahasiswa agar dapat memperbaiki siklus menstruasi yang tidak teratur, dan meningkatkan kesehatan tubuhnya.

Kata Kunci : Indeks masa tubuh, siklus menstruasi, istirahat, stres

PENDAHULUAN

Menstruasi, atau perdarahan periodik normal uterus merupakan sebuah fungsi fisiologis tubuh wanita. Interval antar periode sangat bervariasi, sesuai dengan usia, keadaan fisik, emosi serta lingkungan (Benson, dan Martin 2009). Rata-rata siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai 30 hari, yang paling banyak dialami oleh perempuan biasanya 28 hari. Waktu lama siklus ini berbeda-beda pada setiap perempuan, dikatakan siklus terlalu pendek jika kurang dari 21 hari dan siklus yang lebih panjang jika lebih dari 40 hari. Hal ini merupakan keadaan tidak normalan dan perlu mendapatkan pemeriksaan dan perawatan medis (Sinaga E. *et al.*, 2017).

Siklus menstruasi yang lebih pendek berhubungan dengan kesulitan menentukan masa subur sedangkan siklus menstruasi yang sangat panjang dapat menyebabkan infertilitas karena anovulasi, kegagalan fertilisasi dan abortus (Gudmundsdottir, 2011). Kondisi gizi seseorang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Gangguan gizi sejak anak-anak sampai dewasa dapat menimbulkan gangguan kematangan seksual, dan pola siklus

menstruasi. Faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yaitu (1) kadar hormonal; (2) Sistem syaraf; (3) perubahan vaskularisasi; (4) faktor lain (nutrisi dan psikologi) (Benson, dan Martin 2009).

Faktor psikologi yang sering muncul sebagai gangguan pada kesehatan adalah tekanan perubahan lingkungan yang dapat menimbulkan stress. Perubahan pola belajar sebagai mahasiswa kebidanan yang padat akan ujian praktik dan praktik klinik, dapat meningkatkan stress mahasiswa. Sebagai respons adaptif terhadap stres, terjadi perubahan kadar serum berbagai hormon. Perubahan-perubahan ini mungkin diperlukan untuk respon melawan stres. Namun, paparan stres jangka panjang dapat menyebabkan banyak konsekuensi buruk yang mengarah ke berbagai gangguan endokrin (Ranaber, dan Reetu, 2011).

Perubahan pola istirahat ketika mahasiswa melaksanakan praktik klinik di RS dengan shift malam menimbulkan rasa tertekan dan kelelahan. Kerja di shift malam ini dikaitkan dengan ketidakteraturan menstruasi, gangguan reproduksi, dan risiko hasil kehamilan

yang merugikan, serta gangguan tidur pada wanita (Labyak *et al.*, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian ini, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh indeks masa tubuh, stres dan pola istirahat dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tahun 2018.

METODE

Desain, waktu, dan tempat

Desain yang digunakan adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Agustus tahun 2018 di Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik.

Jumlah dan cara pengambilan data

Data yang digunakan adalah data primer, yaitu data yang diambil langsung saat penelitian. Pengumpulan data indeks masa tubuh dilakukan dengan menggunakan timbangan dan pengukur tinggi badan ZT-120, untuk mengukur tingkat stres menggunakan DASS 42 yang disesuaikan dengan subjek penelitian, sedangkan pola istirahat dan siklus menstruasi diukur dengan menggunakan kuesioner. Jumlah subjek penelitian adalah 55

orang yang diambil dengan cara *simple random sampling*.

Pengolahan dan analisis data

Data dianalisis univariat dengan cara tabulasi dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, sedangkan hubungan dan pengaruh antar variabel dianalisis dengan spss menggunakan *regresi logistic* ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan indeks masa tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi.

Indeks masa tubuh merupakan alat ukur pemantauan status gizi yang paling mudah dan sesuai untuk menilai keadaan gizi seseorang apakah termasuk dalam *under weight*, normal atau *over weight*. Subjek yang memiliki indeks masa tubuh *overweight* lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu lebih dari 35 hari (9,1%). Dari hasil analisis spss menunjukkan bahwa semakin tinggi indeks masa tubuh semakin besar kejadian subjek mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur ($p=0,024$) (Tabel 1).

Tabel 1. Hubungan indeks masa tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi.

Kategori	Siklus menstruasi			
	Tidak Teratur		Teratur	
	n	%	n	%
Indeks Masa tubuh				
<i>Under weigh</i> (<18,5)	1	1,8	16	29,1
Normal (18,5-2,29)	14	25,5	18	32,7
<i>Over weight</i> (23)	5	9,1	1	1,8
P= 0,024				

Hasil analisis penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Osayande *et al.* (2014) yang menyatakan bahwa anak perempuan dengan indeks masa tubuh *over weight* mengalami siklus menstruasi yang lebih lama dibandingkan dengan anak perempuan yang memiliki indeks masa tubuh normal atau *under weight*, dimana peningkatan panjang rata-rata siklus menstruasi lebih sering terjadi pada anak perempuan yang memiliki indeks masa tubuh yang berlebih/ *over weight* ($p < 0,0001$).

Hubungan stress dengan keteraturan siklus menstruasi.

Subjek yang mengalami tingkat stress yang berat lebih banyak yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu siklusnya menjadi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari

(20,0%). Hasil analisis spss menunjukkan bahwa semakin berat tingkat stress subjek semakin besar kejadian siklus menstruasi yang tidak teratur ($p = 0,025$) (Tabel 2).

Tingkat stress yang tinggi dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nagma *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa tingkat stress yang tinggi dikaitkan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, namun tidak berkaitan dengan perubahan durasi menstruasi, jumlah aliran darah atau kejadian dysmenorhea pada remaja ($p = 0,012$).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stress dengan keteraturan siklus menstruasi.

Kategori	Siklus menstruasi			
	Tidak Teratur		Teratur	
	n	%	n	%
Tingkat Stress				
Tidak Stress	4	7,2	27	49,1
Ringan	5	9,1	5	9,1
Berat	11	20	3	5,5
p= 0,025				

Hubungan pola istirahat dengan keteraturan siklus menstruasi.

Subjek yang mengalami pola istirahat yang kurang cenderung

memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (29,1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin kurang pola istirahat subjek semakin besar untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur ($p=0,001$) (Tabel 3).

Gangguan irama *sirkadian* dan kebutuhan tidur yang kurang dikaitkan dengan masalah kesuburan pada wanita. Panjang siklus haid lebih pendek dari 25 hari atau lebih lama dari 30 hari cenderung mengalami anovulasi (siklus menstruasi infertil) (Van Reen, 2017).

Tabel 3. Hubungan Pola Istirahat dengan keteraturan siklus menstruasi.

Kategori	Siklus menstruasi			
	Tidak Teratur		Teratur	
	n	%	n	%
Pola Istirahat				
Kurang	16	29,1	6	10,9
Baik	4	7,3	29	52,7
p= 0,001				

Hasil penelitian ini memiliki penilaian yang berbeda dengan penelitian Van Reen *et al.* (2017) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa pola tidur saja tidak terkait secara signifikan dengan panjang siklus menstruasi, namun siklus menstruasi yang pendek sangat erat hubungannya

dengan irama sirkadian tidur yang terganggu selama menstruasi ($p=0,02$).

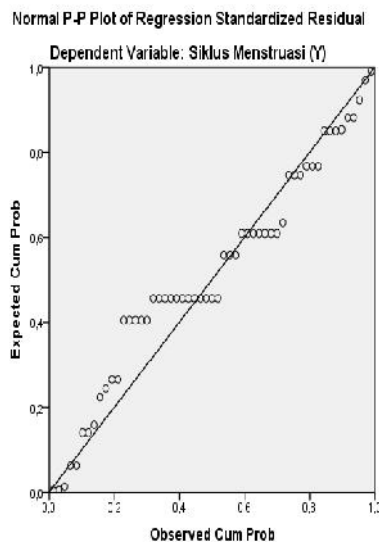
Penelitian Labyak *et al.* (2010) mendukung hasil dari analisis penelitian ini, dimana perubahan pola istirahat yang terjadi karena tidur yang sering terbangun atau gangguan tidur lainnya dapat mempengaruhi perubahan siklus menjadi lebih panjang dan durasi menstruasi menjadi tidak teratur ($p<0,003$).

Pengaruh indeks masa tubuh, stres dan pola istirahat dengan keteraturan siklus menstruasi.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh indeks masa tubuh, stres dan pola istirahat dengan keteraturan siklus menstruasi. Pola istirahat memiliki nilai yang dominan mempengaruhi siklus menstruasi, sedangkan stres memiliki nilai yang terendah ($p<0,0001$) (Gambar 1).

Indeks masa tubuh, stres dan pola istirahat secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi. Ketika seseorang mengalami stres akan menimbulkan gangguan istirahat, dikarenakan rasa gelisah dan berkurangnya ketenangan tidur, pada wanita hal ini berdampak

pula pada sistem hormonalnya yang paling tampak adalah pada siklus menstruasi.



Gambar 1. Scater plot pengaruh indeks masa tubuh, stres dan pola istirahat dengan keteraturan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh indeks masa tubuh, stres dan pola istirahat dengan siklus menstruasi. Namun perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh terhadap lamanya menstruasi, premenstrual sindrom, amenorhea, dan kejadian dysmenorhea.

Mahasiswa perlu lebih menerapkan diet gizi seimbang, dan aktifitas fisik yang cukup agar

mendapatkan indeks masa tubuh yang normal. Manajemen stres yang baik perlu untuk dilakukan oleh mahasiswa, dan adaptasi selama proses pendidikan memberikan pengalaman yang baik dalam pengelolaan stres. Pola istirahat yang baik dapat dipenuhi dengan meningkatkan kualitas istirahat dan tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan terima kasih kepada Ibu Suprpti dan Ibu Siti Hamidah yang telah berkenan mereview peneliti ini. Kepada seluruh pengelola jurnal dan editor yang memberikan kemudahan dan masukan bagi perbaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, RC. dan Martin L. Pernol. 2009. *Buku saku obstetric dan ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Sinaga E., Saribanon N., Suprihatin, et al. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWW-ASH Global One.
- Osayande, SI., Ozoene JO., and Emmanuel A. 2014. Body mass index influences the age at menarche and duration of menstrual cycle. *American Journal of Health Research*. Volume 2(5): 310-315.
- Van Reen., Ernst A., Axelrod K., et al. 2017. Circadian Phase Preference, Sleep Patterns, And Menstrual

- Cycle Length In First-Year University Students: Preliminary Results. *SLEEP*, Volume 40;0041.
- Sood, M., Ambigga, D., DaherA., et al. (2017). Poor Correlation of Stress Levels and Menstrual Patterns among Medical Students. *Journal of ASIAN Behavioural Studies*. Volume 2 (5).p.73-78.
- Deligeoroglou E, Tsimaris P, dan Deiveliotou A. 2009. Menstrual disorders during adolescence. *Pediatr Endocrino*. Volume 3 (1); 150-159.
- Gudmundsdottir SL, Flanders WD, Augestad LBA. 2011. Longitudinal study of physical activity and menstrual cycle characteristics in healthy norwegian women the nord-trøndelag health study. *Norsk Epidemiologi*. Volume 20 (2); 163–71.
- Nagma S., Kapoor G., Bharti R., et al. 2015. To Evaluate the Effect of Perceived Stress on Menstrual Function. *J Clin Diagn Res*. Volume 9(3); 01–03.
- Ranabir, S., dan Reetu, K. 2011. Stress and hormones. *Indian J Endocrinol Metab*. Volume 15 (1); 18–22.
- Labyak,S., Lava S., Turek,F.dan ZeeP. 2011.Effects of shiftwork on sleep and menstrual function in nurses. *Journal Health Care for Women International*. Volume 23; 703-714.