

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWA PUTRI KELAS X DAN XI SMA
NEGERI 1 MUNTOK TAHUN 2019**

Taufik Kurrohman

STIKES Abdi Nusa Pangkalpinang

ABSTRAK

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari *vagina* yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh wanita. Siklus ini merupakan proses organ reproduksi wanita untuk bersiap jika terjadi kehamilan. Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) dalam Todoho (2014), menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10–59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Dari tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi pada siswa putri di SMA Negeri 1 Muntok.

Penelitian ini menggunakan rancangan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa Putri SMA Negeri 1 Muntok yang berjumlah 296 orang dengan jumlah sampel 83 responden. Data diperoleh dengan cara wawancara melalui kuesioner, kemudian diuji dengan χ^2 – square, analisa Univariat dan Bivariat.

Hasil penelitian ini menunjukkan faktor-faktor yang ada hubungan dengan perubahan siklus menstruasi adalah Sumber Informasi dengan nilai $P = 0,001$ dan Dukungan Orang Tua dengan nilai $P = 0,008$, Faktor-faktor yang tidak berhubungan Pengetahuan dengan nilai $P = 0,102$, yang paling dominan Sumber Informasi dengan nilai $POR = 8,667$.

Untuk Guru SMA Negeri 1 Muntok khususnya guru yang memberikan pelajaran tentang reproduksi untuk selalu memberikan wawasan dan penyuluhan tentang perubahan siklus menstruasi.

Kata kunci: Perubahan, Menstruasi, Remaja putri

Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang sempurna dan bukan sekedar tidak ada penyakit atau kelemahan. Menurut Narendra, remaja yang sehat merupakan generasi yang dibutuhkan dalam kelangsungan perkembangan suatu bangsa. Masa remaja atau masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial, berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Daeli 2015 dalam sauri, 2018)

Kesehatan Reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial cultural (Seno, 2013)

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014)

Menurut Parveen (2013) dalam Adhien 2017, perkembangan seorang remaja terdapat salah satunya perubahan biologis yang menandakan bahwa sudah mulai matangnya seluruh organ reproduksi yang ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan suatu hal penting yang bersifat fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentan usia 12–13 tahun yang menandakan bahwa telah terjadi kematangan organ reproduksi yang memiliki peran penting untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis dalam kesehatan reproduksi yang dimilikinya.

Haid (menstruasi) ialah perdarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat

kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang baru. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang dianggap normal biasanya adalah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Juga pada kakak-beradik bahkan saudara kembar, siklusnya selalu tidak sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari (Haryono 2016)

Menstruasi dikatakan lancar atau tidak teratur apabila siklus terjadi kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari. Selain itu menstruasi dikelompokkan tidak lancar bila lamanya menstruasi berubah-ubah setiap bulannya. Volume darah yang tidak sama, kadang banyak dan kadang sedikit, juga merupakan salah satu bentuk menstruasi tidak lancar (Adrian, 2019)

Menurut Karout (2012) dalam Adhien 2017, perubahan siklus menstruasi terbagi menjadi tiga, yaitu siklus pendek yang disebut dengan *polimenorea*, siklus panjang yang disebut dengan *oligomenorea*, dan siklus yang tidak datang dalam tiga bulan berturut-turut atau yang disebut dengan *amenorea*.

Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja akhir. Perubahan siklus menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan *infertilitas*. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Sianipar, 2009 dalam Adhien 2017).

Menstruasi merupakan siklus reproduksi pada wanita. Gangguan-gangguan yang berhubungan dengan menstruasi dapat mengakibatkan gangguan dalam proses reproduksinya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi dapat memberi pengaruh pada wanita dalam proses menstruasi agar dapat menjalankan fungsi reproduksi secara optimal (Sitorus,dkk 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi semester II Diploma IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017 berjumlah 143. Dari penelitian tersebut dapat

diketahui bahwa mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi teratur ada 70 orang (70,7%), dan yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur ada 29 orang (29,3%) dari total sampel mahasiswi yaitu 99 orang (100%) (Adhien, 2017)

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan. Untuk itu dibutuhkan peran kemampuan petugas kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara jelas, dan tepat, karena remaja yang berkualitas memegang peranan penting dalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya (PPRI, 2014 dalam Adhien 2017)

Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013) dalam Todoho (2014), menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia yang berusia 10–59 tahun melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Menurut Syaifudin (2003, dalam Mesarini dan Vitara 2013) mengatakan bahwa dampak yang timbul dari gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan segera dan secara benar akan mengakibatkan gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya (Adhien, 2017)

Dari survei awal yang dilakukan di 4 sekolah menengah atas yang ada di kota Muntok, didapatkan 10 orang sampel dari setiap sekolah, MAN 1 Muntok sebanyak 60% yang tidak teratur dan 40% yang teratur, SMK 2 Bina Karya Muntok sebanyak 50% yang tidak teratur dan 50% yang teratur, SMK Negeri 1 Muntok sebanyak 50% yang tidak teratur dan 50% yang teratur, dan yang paling tinggi siswa putri yang mengalami ketidak teraturan dalam siklus menstruasi yaitu di SMA Negeri 1 Muntok sebesar 80% yang siklus menstruasinya tidak

teratur dan 20% yang teratur. Kebanyakan dari mereka mengeluh karena terlalu banyak kegiatan yang mereka ikuti karena diwajibkan bagi siswa di sekolah untuk mengikuti kegiatan tersebut, dan ada juga yang mengaku terlalu stres belajar dikarenakan *full day*. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Siswa Putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Muntok.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan rumusan masalah yaitu masih tingginya siswa putri di SMA Negeri 1 Muntok yang mengalami menstruasi tidak teratur dan belum diketahuinya faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi siswa putri di SMA Negeri 1 Muntok?

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah termasuk jenis penelitian deskriptif analitik dengan rancangan peneliti cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perubahan siklus menstruasi. Pada penelitian cross sectional yaitu pengukuran variabel dilakukan dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 1 Muntok Kabupaten Bangka Barat. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Muntok yaitu berjumlah 296 siswa putri.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Hubungan Antara Pengetahuan, Sumber Informasi dan Dukungan Orang Tua dengan Hasil Penelitian

Variabel	Perubahan Siklus Menstruasi					Nilai <i>p</i>	
	Berubah		Tidak Berubah		Total		
	n	%	n	%	N		
Pengetahuan							
a. Rendah	39	73,6	16	53,3	55	66,3	0,102
b. Tinggi	14	26,4	14	46,7	28	33,7	
Sumber Informasi							
a. Tidak Pernah	26	49,1	3	10,0	29	34,9	0,001
b. Pernah	27	50,9	27	90,0	54	65,1	
Dukungan Orang Tua							
a. Tidak ada	35	66,0	10	33,3	45	54,2	0,008
b. Ada	18	34,0	20	66,7	38	45,8	

1. Hubungan Pengetahuan Responden Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 maka hasil analisa hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perubahan siklus menstruasi, responden yang mengalami perubahan siklus menstruasi lebih banyak pada responden yang berpengetahuan rendah yaitu 39 orang (73,6%). Sedangkan responden yang siklus menstruasinya tidak berubah lebih banyak pada responden yang berpengetahuan rendah yaitu 16 orang (53,3%).

Hasil uji statistik *chi square* antara pengetahuan dengan hubungan siklus menstruasi di dapat nilai $p = 0,102 > \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perubahan siklus menstruasi.

2. Hubungan Sumber Informasi Responden Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 maka hasil analisa hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perubahan siklus menstruasi, responden yang mengalami perubahan siklus menstruasi lebih banyak pada responden yang pernah mendapatkan sumber informasi sebanyak 27 orang (50,9%). Sedangkan responden yang siklus menstruasinya tidak berubah lebih banyak pada responden yang pernah mendapatkan sumber informasi sebanyak 27 orang (90,0%).

Hasil uji statistik *chi square* antara pengetahuan dengan hubungan siklus menstruasi di dapat nilai $p = 0,001 < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sumber Informasi dengan perubahan siklus menstruasi, dengan nilai $POR = 8,667 (2,341-32,080)$ sehingga dapat dikatakan bahwa responden yang tidak mendapatkan sumber informasi mempunyai kecenderungan 8,667 kali lebih besar mengalami perubahan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang mendapatkan sumber informasi.

3. Hubungan Dukungan Orang Tua Responden Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 maka hasil analisa hubungan antara dukungan orang tua dengan perubahan siklus menstruasi, responden yang mengalami perubahan siklus menstruasi lebih banyak pada responden yang tidak ada dukungan orang tua sebanyak 35 orang (66,0%). Sedangkan responden yang siklus menstruasinya tidak berubah terdapat pada responden yang ada dukungan orang tua sebanyak 20 orang (66,7%).

Hasil uji statistik *chi square* antara dukungan orang tua dengan hubungan siklus menstruasi di dapat nilai $p = 0,008 < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua dengan perubahan siklus menstruasi, dengan nilai $POR = 3,889 (1,506-10,039)$ sehingga dapat dikatakan bahwa responden yang tidak mendapatkan dukungan orang tua mempunyai kecenderungan 3,889 kali lebih besar mengalami perubahan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang ada dukungan orang tua.

Pembahasan

1. Hubungan antara Pengetahuan terhadap Perubahan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Muntok

Dari hasil analisa bivariat dengan uji statistik *Chi square* antara pengetahuan dengan perubahan siklus menstruasi didapat nilai $p = (0,102) > \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan perubahan siklus menstruasi, dengan nilai $POR = 2,438$ sehingga dapat dikatakan bahwa responden yang berpengetahuan rendah sebesar 2,438

kali cenderung mengalami perubahan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan tinggi.

Hasil uji statistik didapatkan nilai P value sebesar $0,000 < \text{nilai} = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan siswi terhadap menstruasi dengan nilai value sebesar 0,611 yang artinya memiliki korelasi yang kuat. (Sangging,2014)

Pengetahuan adalah hasil 'tahu', dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Notoatmodjo, 2014: 147).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di kota Muntok terhadap siswa SMA Negeri 1 Muntok, hasil analisa menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perubahan siklus menstruasi. Pengetahuan yang dimiliki masih tergolong rendah karena masih banyak dari responden yang menjawab beberapa pertanyaan dengan asal menjawab tanpa mengetahui jawaban yang paling tepat. Pada kenyataannya hasil dari penelitian menunjukkan 73,6% yang berpengetahuan rendah mengalami perubahan siklus menstruasi artinya masih ada faktor lain yang membuat siswa putri yang berpengetahuan tinggi pun masih mengalami perubahan siklus menstruasi.

2. Hubungan antara Sumber Informasi terhadap Perubahan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Muntok

Dari hasil analisa bivariat dengan uji statistik *Chi square* antara sumber Informasi dengan perubahan siklus menstruasi didapat nilai $p = 0,001 < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara sumber informasi dengan perubahan siklus menstruasi, dengan nilai $POR = 8,667$ sehingga dapat dikatakan bahwa responden yang pernah mendapatkan sumber informasi sebesar 8,667 kali cenderung mengalami perubahan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang tidak pernah mendapatkan informasi.

Sumber informasi merupakan segala hal yang dapat digunakan seorang sehingga

mengetahui tentang hal yang baru, dan mempunyai ciri-ciri yaitu, 1. Dapat dilihat, dibaca dan dipelajari, 2. Diteliti, dikaji dan dianalisis, 3. Dimanfaatkan dan dikembangkan. Didalam Kegiatan-kegiatan pendidikan, penelitian, dan laboratorium, 4. Ditransformasikan kepada orang lain menurut beberapa ahli dalam *Association for Education Communication and technology*, (1994) sumber informasi yaitu, sumber belajar mencakup apa saja yang dapat digunakan untuk membantu tiap orang untuk belajar dan menampilkan kompetensinya. Sumber belajar meliputi, pesan, orang, bahan, alat, teknik dan latar. Sedangkan (Setiadji, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada responden di kota Muntok terhadap siswa putri SMA Negeri 1 Muntok, hasil analisa menunjukkan bahwa ada hubungan Sumber Informasi dengan Perubahan Siklus Mestruasi. Dilihat dari hasil penelitian 50,9% Siswa putri yang pernah mendapatkan sumber informasi baik melalui buku/majalah/surat kabar/koran, TV/Internet/Radio, Orang Tua/Keluarga, Teman Sebaya, Tenaga Kesehatan, Maupun Guru, dalam kenyataannya siswa tersebut mengalami perubahan siklus menstruasi begitu juga dengan yang tidak pernah mendapatkan sumber informasi. Hal ini dikarenakan informasi yang didapat kadang tidak lengkap apalagi siswa putri tersebut hanya mencari dari satu sumber informasi saja.

3. Hubungan antara Dukungan Orang Tua terhadap Perubahan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 1 Muntok

Dari hasil analisa bivariat dengan uji statistik *Chi square* antara Orang Tua dengan perubahan siklus menstruasi didapat nilai $p = 0,008 < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara dukungan orang tua dengan perubahan siklus menstruasi, dengan nilai $POR = 3,889$ sehingga dapat dikatakan bahwa responden yang tidak ada dukungan orang tua sebesar 3,889 kali cenderung mengalami perubahan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang ada dukungan orang tua.

Pengertian dukungan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah sesuatu yang didukung, sokongan, bantuan. Sedangkan orang tua adalah orang yang pertama dan utama yang bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup dan pendidikan

anaknya. Jadi secara umum dapat disimpulkan dukungan orang tua adalah bantuan yang diberikan oleh orang tua sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup dan pendidikan anaknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada responden di kota Muntok terhadap siswa putri SMA Negeri 1 Muntok, hasil analisa menunjukkan bahwa ada hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perubahan Siklus Mestruasi. Dilihat dari hasil penelitian 66,0% siswa putri yang tidak ada dukungan orang tua dalam kenyataannya siswa putri tersebut mengalami perubahan siklus menstruasi begitu juga dengan yang ada dukungan orang tua. Karena pada umumnya anak perempuan banyak yang dekat dengan ibunya, kadang hal kecil pun selalu didiskusikan dengan ibu, artinya peran ibu sebagai orang tua sangat dibutuhkan dan penting bagi anak perempuan.

Kesimpulan

1. Responden yang mengalami Perubahan Siklus Menstruasi: 53 orang (63,9%) yang tidak mengalami perubahan siklus menstruasi 30 orang (36,1%)
2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi adalah Sumber Informasi $P = 0,001$ dan Dukungan Orang tua $P = (0,008)$
3. Faktor yang tidak berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi adalah pengetahuan $P = 0,102$
4. Faktor yang paling dominan adalah Sumber Informasi dengan nilai ($POR = 8,667$)

Saran

1. Untuk Guru SMA Negeri 1 Muntok khususnya guru yang memberikan pelajaran tentang reproduksi untuk selalu memberikan wawasan dan penyuluhan tentang perubahan siklus menstruasi kepada siswa putri.
2. Untuk sekolah khususnya ruang perpustakaan untuk melengkapi buku-buku yang membahas tentang reproduksi, terutama yang membahas cara dan penanganan untuk mengatasi masalah perubahan siklus menstruasi.
3. Untuk orang tua siswa putri SMA Negeri 1 Muntok agar lebih memperhatikan perubahan siklus menstruasi pada anaknya.

Daftar Pustaka

Haryono, 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause: Kesehatan*, Yogyakarta : Gosyen Publishing

IDAI, 2013 <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-reproduksi-remaja-dalam-aspek-sosial>

Noya, 2018 <https://www.alodokter.com/yang-terjadi-selama-siklus-menstruasi>

Popbela.com, 2019
<https://www.popbela.com/beauty/health/jennifer-a-tanjung/penyebab-siklus-haid-tidak-teratur>

Sangging. 2014
<https://www.google.co.id/url?q=https://media.neliti>

Who, 2014
<https://www.google.co.id/url?q=http://www.depkes>.

Wikihow, 2018
<https://id.m.wikihow.com/Menganalisis-Signifikansi-Statistik>

Yunita. 2017
<https://www.google.co.id/url?q=http://digilib.unisayogya.ac.id/>