Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES) 2023, Vol. 3 (No. 2): Halaman. 20-25

Faktor Yang Memengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe

Influence Factors Menstrual Cycle Disorders In Adolescent Girls At The Modern Islamic Boarding School Misbahul Ulum Lhokseumawe City

Inni Izzati¹, Nuraini², Jitasari Tarigan³
^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Disubmit: 18 November 2023; Diproses: 19 November 2023; Diaccept: 24 November 2023; Dipublish: 30 November 2023 *Corresponding author: E-mail: izzatiinni@gmail.com

Abstrak

Gangguan menstruasi merupakan kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi pada wanita. Gangguan siklus menstruasi mempengaruhi beberapa siklus kehidupan khususnya santri yang berada pada tahap perkembangan secara fisik dan biopsikospiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah faktor usia menarche, status gizi, anemia, aktivitas fisik "stress, dan konsumsi *fast food* memengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri di Pesantren Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe.Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian ini di Pesantern Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan populasi berjumlah 465 orang dan sampel sebanyak 82 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat,bivariat dan multivariate.Hasil penelitian ini ditemukan bahwa variabel usia menarche berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi, status gizi berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi, anemia berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi, aktivitas fisik berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi , stress berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi, dan konsumsi fast food berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi memiliki pengaruh dengan gangguan siklus menstruasi. Dari beberapa faktor terdapat faktor yang paling dominan antara lain faktor usia menarche dan faktor stress.Kesimpulan penelitian ini adalah faktor-faktor yang memengaruhi gangguan siklus menstruasi antara lain usia menarche, status gizi, anemia, aktivitas fisik, stress dan konsumsi fast food.. Dari penelitian diatas disarankan Pesantren Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe lebih memperhatikan dan meningkatkan pendidikan kesehatan tentang gejala dan resiko dari gangguan siklus

Kata Kunci: Gangguan Siklus Menstruasi; Usia Manarche; Stres

Abstract

Menstrual disorders are irregularities in a woman's menstrual cycle. Menstrual cycle abnormalities have a wide range of consequences, particularly for students at various stages of physical and psychological development. The purpose of this study is to see if age at menarche, nutritional status, anemia, physical activity, stress, and fast food intake influence the menstrual cycle of adolescent females at the Misbahul Ulum Modern Islamic Boarding School in Lhokseumawe City. This is a quantitative study utilizing a cross-sectional approach. This study was conducted at the Misbahul Ulum Modern Islamic Boarding School in Lhokseumawe City, which has a population of 465 people and a sample size of 82 persons. Data analysis employs univariate, bivariate, and multivariate techniques. According to the findings of this study, menstrual cycle disorders were affected by variable age at menarche, nutritional status, anemia, physical activity, stress, and fast food consumption. Menstrual cycle disorders affect menstrual cycle disorders. There are various elements that are more important than others, including age of menarche and stress levels. According to the findings of this study, the factors that influence menstrual cycle abnormalities include menarche age, nutritional status, anemia, physical activity, stress, and fast food consumption. and the possibility of menstrual cycle abnormalities. Keywords: Menstrual Cycle Disorders; Age of Manarche; Stress

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.50

Rekomendasi mensitasi:

Izzati.I, Nuraini.N, Tarigan.J.2023, Faktor Yang Memengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 3 (2): Halaman. 20-25

PENDAHULUAN

Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Remaja tidak hanya tumbuh lebih tinggi dan lebih besar akan tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi (Felicia et al., 2015). Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 miliar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO Organization), (World Health Sedangkan di Indonesia, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 45,3 juta atau sekitar 17% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Menstruasi adalah pendarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik. Hal tersebut akibat dari deskuamasi endometrium akibat hormon estrogen dan progesteron yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah ovulasi (Sukarni & Wahyu, 2013).

Pada umumnya menstruasi normal akan berlangsung setiap 21-32 hari selama kurang lebih 5-7 hari, siklus menstruasi pada umumnya berlangsung teratur sekitar 3-5 tahun setelah menarche atau sekitar umur 17-18 tahun. Siklus mentruasi sangat bervariasi pada setiap orang atau individu. Perbedaan siklus menstruasi juga dapat dilihat pada perbedaan ras dan kebudayaan. Bahkan pada individu yang sama (kembar identik) siklus menstruasipun berbeda bisa (Irianto, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir (2015) juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar 89,5%, diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi 31,2% dan panjang durasi menstruasi 5,3%. Menurut Bieniasz al dalam et penelitiannya mengenai gangguan menstruasi lainnya, mendapat prevalensi polimenorea sebesar 10,5%, oligomenorea sebesar 50%, amenorea primer sebesar 5,3%, dan amenorea sekunder sebesar 18,4% (Cakir et al., 2007).

Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2010 menampilkan ketidakteraturan kejadian siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% . Sedangkan data Riskesdas 2013 menampilkan kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4%. Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 hingga tahun 2013 terjadi peningkatan sebesar 1,2% dalam tiga tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Faktor yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu kadar hormonal, sistem saraf, perubahan vaskularisasi, faktor lain seperti nutrisi dan psikologi . Menurut Kusmiran (2011) faktor-faktor mempengaruhi yang ketidakteraturan siklus menstruasi adalah faktor hormon, enzim, vaskular, prostaglandin, psikologi, penyakit kronis, gizi buruk, aktivitas fisik, dan konsumsi obat-obatan (Kusmiran, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Liem (2018) remaja Korea yang diperiksa sebesar 19,4% melaporkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Tingkat pengendalian berat badan, jumlah

olahraga teratur, tingkat stres, dan lama tidur merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armayanti Luh Yenny dan Damayanti Putu Ayu Ratna dengan judul Faktor-Faktor mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Singaraja, diperoleh bahwa ada pengaruh aktivitas fisik dan stres. Melakukan aktivitas fisik yang teratur berpengaruh terhadap kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Aktivitas fisik juga memiliki kaitan erat masalah reproduksi dengan khususnya menstruasi (Kroll-Desrosiers et al., 2017). Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon estrogen sangat penting dalam proses menstruasi. Tingkat stres tinggi, suasana hati depresi, dan konseling psokilogis dikaitkan dengan peningkatan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi. Selanjutnya hasil penelitian dari (Islamy & Farida, 2019) menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat stres merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya dalam siklus menstruasi. Kedua faktor tersebut menggabrkan ketidakteraturan dapat siklus menstruasi sebesar 40,2%.

survei pendahuluan yang Hasil peneliti lakukan mendapat hasil terdapat santriwati yang mengalami gangguan siklus menstruasi, sebagian dari mereka menyatakan bahwa gangguan ini terjadi karena aktivitas dilingkungan pesantren yang padat, jajanan yang dikonsumsi dan adanya beberapa penyakit yang diderita yang menyebabkan gangguan pasien siklus menstruasi. Dari 10 orang santriwati diwawancarai 6 yang

diantaranya mengalami gangguan siklus menstruasi.

Upaya pencegahan sangat penting dengan memberikan dilakukan pendidikan kesehatan kepada semua remaja yang mengalami menstruasi, pencegahan yang dapat dilakukan dengan mengetahui faktor-faktor mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi agar terbentuknya perilaku Sehingga iika yang baik. remaja mengetahui tentang menstruasi serta halmenyebabkan terjadinya yang ketidakteraturan siklus menstruasi, maka remaja akan melakukan suatu tindakan untuk menghindari hal-hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Analisis Faktor Yang Memengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian dengan kuantitatif pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian Pesantern Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan jumlah populasi 465 orang dan sampel sebanyak 82 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat, bivariat dan multivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Frekuensi (f)	Persentase (%)
19	23,2
30	36,6
23	28,0
10	12,2
82	100
19	23,2
	19 30 23 10 82

Kelas III	30	36,6	
Kelas II	23	28,0	
Kelas I	10	12,2	
Total	82	100	
Suku			
Aceh	77	93,9	
Jawa	5	6,1	
Total	82	100	
1 Otal	02	100	
Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
	~-		
Karakteristik	~-		
Karakteristik Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)	
Karakteristik Umur 16 Tahun	Frekuensi (f)	Persentase (%) 23,2	
Karakteristik Umur 16 Tahun 15 Tahun	Frekuensi (f) 19 30	Persentase (%) 23,2 36,6	
Karakteristik Umur 16 Tahun 15 Tahun 14 Tahun	Frekuensi (f) 19 30 23	Persentase (%) 23,2 36,6 28,0	

Sumber Tabel: Primer

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

	No	Variabel	В	t	Sig.	Partial	Exp(B)pengaruhn	ya terhad	lap sikli
	1	Usia			-	Corelation		melik	oatkan
		Manarche	2,205	1.883	.028	-211	0,018 neuroendo	krinologi	sebaga
	2	Stres	3,432	1.535	.041	173	_{0,048} besar pera		
•	Resarnya		huhur	ıgan	dituniuk	kan (Muniroh 8	widiatie Widiatie	, 2017)	

Besarnya hubungan ditunjukkan dengan nilai EXP (B). Besar EXP (B) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel usia menarche memiliki nilai Exp (B) sebesar 0,018, maka remaja putri yang mengalami usia menarche dini memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi sebesar 0,018. Oleh karena itu nilai B bernilai positif maka variabel usia manrche memiliki hubungan positif dengan gangguan siklus menstruasi.

Variabel stres memiliki nilai Exp (B) sebesar 0,048, maka remaja putri yang mengalami stres memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi sebesar 0,018. Oleh karena nilai B bernilai positif maka variabel stres memiliki hubungan positif dengan gangguan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Muniroh tahun 2017 dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri, menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat

stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang menggunakan uji chi square diperoleh nilai p=0,002. Sumber teori lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah teori dari Sriati (2015) yang menyatakan bahwa stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres 48 digunakan secara bergantian untuk menjelaskan dengan berbagai stimulus intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem vang besar perannya dalam reproduksi wanita

Hasil ini sejalan dengan penelitian Revza tahun Nurul Farhah 2021 menyatakan bahwa fast food dengan kategori normal adalah yang jumlahnya tertinggi 41 orang (54,6%) dan siklus menstruasi dengan kategori teratur adalah yang tertinggi berjumlah 44 orang (58,7%). Berdasarkan hasil uji chi-square bahwa didapat hubungan antara fast food dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 1 Rambah dengan nilai p value 0,003 (p<0,05).

SIMPULAN

- Ada pengaruh usia menarche dengan gangguan siklus menstruasi di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan nilai p value 0.033
- 2. Ada pengaruh status gizi dengan gangguan siklus menstruasi di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan nilai p value 0,001

- 3. Ada pengaruh anemia dengan gangguan siklus menstruasi di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan nilai p value 0,047.
- 4. Ada pengaruh aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan nilai p value 0,041.
- 5. Ada pengaruh stres terhadap gangguan siklus menstruasi di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan nilai p value 0,048.
- 6. Ada pengaruh konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi di Pesantren Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe dengan nilai p value 0,012

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P., & Darwin, E. (2013). Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. 5(3), 522–527.
- Anjarsari, N., & Purnama Sari, E. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 2–5. http://e
 - journal.unair.ac.id/PNJ%7C1JournalHomepage: https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/index
- Arum, V. R. S., Yuniastuti, A., & Kasmini, O. W. (2019). The Relationship of Nutritional Status, Physical Activity, Stress, and Menarche to Menstrual Disorder (Oligomenorrhea). *Public Health Perspective Journal*, 4(1), 37–47. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj%0 AThe
- **HUBUNGAN** Astuti. (2014).**KEBIASAAN** OLAHRAGA, KEBIASAAN MENGONSUMSI **FOOD FAST DENGAN KEJADIAN OBESITAS** PADA REMAJA DI SMP BINTANG **PERSADA** DΙ DENPASAR. Epository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id.
- Cakir, M., Mungan, I., Karakas, T., Girisken, I., & Okten, A. (2007). Menstrual pattern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *PubMed*.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja

- Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," 5(1), 46–62. https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id*, 310–314. https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019.
- Enno Fitriningtyas. (n.d.). Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Santri Putri di Pondok Pesantren Nurul Huda Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang.
 Https://Mill.Onesearch.Id/.
- Felicia, Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *EJournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–6.
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). *USIA MENARCHE, STATUS GIZI, DAN SIKLUS MENSTRUASI SANTRI PUTRI*. 1–12.
- Handayani, S., Rahajeng, U. W., Basaria, D., Aryani, F. X. A., Surijah, E. A., Pratiwi, S., Bawono, Y., Astuti, H. P., Wulandari, P. Y., Daulay, N., & Weni, E. W. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi* (pp. 103–104). http://repository.uinsu.ac.id/11332/1/buku dinamika remaja.pdf
- Holden, R. J., McDougald Scott, A. M., Hoonakker, P. L. T., Hundt, A. S., & Carayon, P. (2015). Data collection challenges in community settings: insights from two field studies of patients with chronic disease. *Quality of Life Research*, 24(5), 1043–1055. https://doi.org/10.1007/s11136-014-0780-y
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. 01(02), 7–13.
- Irianto, K. (2015). Kesehatan reproduksi: reproductive health teori dan praktikum. Bandung: Alfabeta, 2015.