

# HUBUNGAN STRES DAN ASUPAN GIZI TERHADAP KETIDAKTERTURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMA NEGERI 21 MAKASSAR

Wahyuni Maria Prasetyo Hutomo

STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Alamat korespondensi : (yunihutomo@yahoo.com/081241868885)

## ABSTRAK

Menstruasi adalah perdarahan yang siklik dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya. Menstruasi disebut tidak teratur hanya bila tidak mengikuti pola siklus seseorang. Anovulasi adalah penyebab utama keterlambatan menstruasi pada banyak wanita. Menstruasi juga tidak teratur dalam beberapa bulan atau tahun setelah mendapatkan menstruasi pertama (menarke). Hal ini karena hormon-hormon yang mengontrol menstruasi membutuhkan waktu untuk mencapai keseimbangan. Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-25 hari sekali, dengan lama hari haid sekitar 3-7 hari. Jumlah darah haid normal sekitar 30-40 milliliter (mL). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Stress dan Asupan Gizi Terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi SMA negeri 21 Makassar. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability sampling* yaitu sampling jenuh, didapatkan 46 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *chi square* ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ( $p = 0,000$ ), terdapat adanya hubungan antara asupan zat gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ( $p = 0,003$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara stress, asupan zat gizi, terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi SMA negeri 21 Makassar, dimana stress merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

**Kata kunci :** *Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi, Siklus Menstruasi, Stress*

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2014 data demografi di dunia menyatakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia dalam rentang usia 10-19 tahun.

Kesehatan Reproduksi didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh (tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan) dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) secara umum didefinisikan sebagai kondisi sehat dari sistem, fungsi, dan proses alat reproduksi yang dimiliki oleh remaja, yaitu laki-laki dan wanita usia 10-24 tahun (BKKBN-UNICEF, 2004) (Kumalasari, Andhyantoro 2013).

Menurut Riset kesehatan dasar (RISKESDA) persentase perempuan 10-59 tahun menurut siklus haid dan Profinsi tahun 2010 menunjukkan sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid tidak teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%), dan Kepulauan Bangka Belitung (20,3%) dan terendah di Sulawesi tenggara

(8,7%), di Sulawesi selatan mengalami haid tidak teratur sebanyak (14,5%).

Menstruasi adalah salah satu ciri mengindikasikan bahwa seseorang memasuki masa pubertas, yaitu ditandai dengan pertumbuhan fisik dan mulai berfungsinya organ-organ reproduksi. Masa remaja adalah masa yang bergejolak, dimana masalah selalu ada muncul silih berganti. Sebenarnya menstruasi adalah proses terlepasnya dinding rahim sebagai akibat menurunnya kadar hormon estrogen dan progesterone akibat sel telur yang lisis akibat tidak terjadi pembuahan. Kadang siklus haid seseorang terjadi secara teratur, setiap bulan sekali pada tanggal yang sama atau rentang siklus yang teratur (Haryono 2016). Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-25 hari sekali, dengan lama hari haid sekitar 3-7 hari. Jumlah darah haid normal sekitar 30-40 milliliter (mL).

Dari data awal yang didapatkan di SMA Negeri 21 Makassar dari jumlah keseluruhan siswi kelas XI sebanyak 261. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh stress, asupan gizi, dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi dengan menuangkan dalam bentuk Skripsi dengan judul "Faktor Yang Mempengaruhi

## BAHAN DAN METODE

### Lokasi, Populasi, Sampel

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 21 Makassar pada tanggal 28 Juli – 29 Juli 2018, , Populasi dari penelitian berjumlah 76 dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 46.

### Kriteria Sampel

1. Kriteria Inklusi
  - a. Siswi yang bersedia untuk menjadi responden
  - b. Siswi yang berumur 16-18 tahun
  - c. Siswi yang telah mengalami menstruasi
2. Kriteria Eksklusi
  - a. Siswi yang tidak hadir pada saat penelitian
  - b. Siswi diatas 19 tahun dan tidak mestruasi

### Pengumpulan Data

1. Data primer disebut juga data tangan pertama. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambil data langsung dari subjek sebagai sumber informasi untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri, atau dengan melakukan observasi langsung.
2. Data sekunder yaitu data yang digunakan sebagai data pelengkap untuk data primer yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

### Pengolahan Data

1. *Editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah pengumpulan data.
2. *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan data dan analisis data menggunakan computer. Biasanya dalam pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel.
3. *Entri Data* adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database computer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau biasa juga dengan membuat table kontigensi.

### Analisa Data

#### 1. Analisis Univariat

Analisa Univariat adalah analisis yang dilakukan pada sebuah variabel. Dalam suatu penelitian, baik yang diperoleh melalui observasi, wawancara, kuesioner, maupun dokumentasi, analisis univariat dapat disajikan dalam bentuk : Distribusi frekuensi, tendensi sentral dan nilai sebar dari variabel.

#### 2. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat adalah analisis yang dilakukan pada dua variabel. Jenis uji yang digunakan bisa berupa uji perbedaan dan uji hubungan dan besarnya resiko.

## HASIL PENELITIAN

#### 1. Analisis univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Di SMA Negeri 21 Makassar. (n=46)

Karakteristik	n	%
Umur		
16 Tahun	32	69,6
17 Tahun	11	23,9
18 Tahun	3	6,5
Usia Menarche		
13 Tahun	12	26,1
14 Tahun	34	73,9

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 46 Responden yang diteliti dengan melihat frekuensi peneliti menemukan bahwa umur responden terbanyak adalah 16 tahun sebanyak 32 responden (69,6%) dan umur responden yang paling sedikit adalah 18 tahun sebanyak 3 responden (6,5%). Dan berdasarkan usia menarche dari 46 Responden yang diteliti peneliti menemukan bahwa usia menarche responden terbanyak adalah 14 tahun sebanyak 34 responden (73,9%) dan usia menarche 13 tahun sebanyak 12 responden (26,1%).

#### 2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 21 Makassar

Stress	Siklus Menstruasi				Total	
	Tidak Teratur		Teratur			
	n	%	n	%	n	%
Stress Berat	17	37,0	13	28,3	30	65,2
Stress Ringan	3	6,5	13	28,3	16	34,8
Total	20	43,5	26	55,5	46	100
$\rho = 0,013$						

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh stress dengan siklus menstruasi. Responden dengan stress berat mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 17 responden (37,0%) dan mengalami siklus enstruasi teratur sebanyak 13 responden (28,3%) sedangkan responden dengan stress ringan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 3 (6,5%) responden dan mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 13 responden (28,3%). Dari hasil uji *Pearson Chi-Square* spss versi 23,0, didapatkan nilai  $p=0,013$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  hal ini membuktikan bahwa nilai  $p<\alpha$  berarti ada pengaruh antara stress dengan siklus menstruasi

Tabel 3 Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 21 Makassar

Asupn Zat Gizi	Siklus menstruasi				Total	
	Tidak Teratur		Teratur			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	18	39,1	15	32,6	33	71,7
Baik	2	4,3	11	23,9	13	28,3
Total	20	43,5	26	56,5	46	100
$p = 0,016$						

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh asupan zat gizi dengan siklus menstruasi. Responden dengan asupan zat gizi kurang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak sebanyak 18 responden (39,1%) dan mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 15 responden (32,6%) sedangkan responden dengan asupan zat gizi baik yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 2 responden (4,3%) dan mengalami siklus mensruasi teratur sebanyak 11 responden (23,9%). Dari hasil uji *Pearson Chi-Square* spss versi 23,0, didapatkan nilai  $p=0,016$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  hal ini membuktikan bahwa nilai  $p<\alpha$  berarti ada pengaruh antara asupan zat gizi dengan siklus menstruasi

## PEMBAHASAN

1. Hubungan stress dengan siklus menstruasi  
Berdasarkan hasil penelitian responden dengan stress berat paling banyak mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 17 responden (37,0%) dan responden paling sedikit dengan stress ringan mengalami siklus menstruasi tidak

teratur sebanyak 3 responden (6,5%) Sedangkan responden dengan stress berat mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 13 responden (28,3%) dan responden denngan stress ringan juga sebanyak 13 responden (28,3%) hal ini disebabkan karena diatas batang otak manusia, terdapat satu struktur yang disebut hipotalamus yang memiliki fungsi menghubungkan sistem saraf dengan kelenjar hipofisis atau pituitary, hipotalamus mengatur berbagai tingkatan hormon, termasuk hormon reproduksi wanita yaitu estrogen dan progesterone, bila seorang wanita berada pada tekanan mental ekstrim seperti stress, maka produksi estrogen dan progesteronnya akan terganggu, ketidakseimbangan ini menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, stress dialami setiap orang berbeda-beda tergantung dari ketahanan jiwanya seperti stress ringan dan stress berat.

Hasil analisa data menggunakan uji *Chi-Square* spss versi 23,0, dengan menggunakan *Fisher's Exact Test* di dapatkan nilai  $p=0,013$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  hal ini membuktikan bahwa nilai  $p<\alpha$  berarti ada pengaruh antara stress dengan siklus menstruasi. Berdasarkan studi biopsikososial, faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak hanya faktor biologis yaitu gangguan hormonal dan gaya hidup seperti olahraga dan nutrisi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial seperti hubungan dengan teman, keluarga, rekan kerja maupun sekolah serta faktor psikologis termasuk kecemasan, depresi, dan stress.

Phychology Foundation of Australia, yang mengatakan bahwa stress normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan, seperti dalam situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih kerat setelah aktivitas.

Dari kesimpulan hasil penelitian siklus menstruasi tidak teratur disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah stress, wanita memiliki dua kali lipat kecenderungan mengalami stress dibandingkan laki-laki. Stressor dapat memengaruhi semua bagian dari kehidupan diantaranya gangguan siklus menstruasi. Saat tubuh stress produksi hormon kortisol dalam tubuh meningkat, peningkatan kortisol mempengaruhi jumlah produksi hormon estrogen dan

progesterone dalam tubuh sehingga menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berujung pada siklus menstruasi tidak teratur.

## 2. Hubungan asupan zat gizi dengan siklus menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan asupan zat gizi kurang paling banyak mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 18 responden (39,1) hal ini disebabkan karena status kualitas dari asupan nutrisi dan gizi mempengaruhi kinerja kelenjar hipotalamus yang memiliki peran mengendalikan kelenjar siklus haid yang ada, dan yang paling sedikit responden dengan asupan zat gizi baik mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 2 responden (4,3%) sedangkan responden dengan asupan zat gizi kurang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 15 responden (32,6%) karena ada penyebab lain seperti stress dan aktivitas fisik, responden dengan asupan zat gizi baik mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 11 responden (23,9%) hal ini disebabkan karena kualitas nutrisi yang ada di setiap makanan dan minuman seperti buah-buahan segar, sayuran.

Hasil analisa data menggunakan uji *Chi-Square* spss versi 23,0, dengan menggunakan *Fisher's Exact Test* di dapatkan nilai  $p=0,016$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  hal ini membuktikan bahwa nilai  $p<\alpha$  berarti ada pengaruh antara asupan zat gizi dengan siklus menstruasi.

Hal ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Waryana, bahwa asupan protein yang kurang akan mempengaruhi penurunan frekuensi puncak Luteinizing Hormon (LH) dan akan

mengalami pemendekan fase folikuler rata-rata 3,8 hari 1.

Dari kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi dalam tubuh sangat diperlukan keseimbangannya karena gizi yang kurang akan mempengaruhi hormon dalam tubuh diantaranya hormon reproduksi yang akan menghalangi fungsinya dan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.

## KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 21 Makassar
2. Ada hubungan antara asupan zat gizi dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Negeri 21 Makassar

## SARAN

1. Bagi SMA Negeri 21 Makassar  
Diharapkan bagi pihak sekolah agar dapat memberikan penyuluhan kepada siswi tentang masalah kesehatan reproduksi khususnya siklus menstruasi. Adapun pengetahuan tentang sebab dan akibat dari gangguan siklus menstruasi, serta memberikan pengetahuan tentang sikap dan perilaku untuk mencegah dan menghindari gangguan siklus menstruasi.
2. Bagi Siswi SMA Negeri 21 Makassar  
Sebaiknya siswi lebih mengetahui tentang masalah-masalah dan faktor resiko terjadinya siklus menstruasi tidak teratur, sehingga mereka yang mengalami masalah siklus tersebut bisa menangani dengan baik dan melakukan pencegahan agar tidak menyebabkan masalah lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi siklus menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haryono Rudi. (2016). *Siapa Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hidayat Aziz Alimul A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalasari Intan dan Iwan Andhyantoro. (2013). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kurniawan, A. F., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016, *5*(4), 298–306.
- Mahitala, A. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015 Anindita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 24–80.

- Novitasari, I. (2016). Publikasi karya ilmiah Hubungan Asupan Lemak Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sma N Colomadu.
- Nurul Hidayah, M.Zen Rahfiludin, R. A. (2016). Hubungan status gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri pondok pesantren salafiyah kauman kabupaten pemalang tahun 2016. *Jurnal kesehatan masyarakat (E-Journal)*, 4, 537–544.
- Pristina Adi Rachmawati, E. A. M. (2015). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Penari. *Journal of Nutrition College*, 4.
- Tombokan., K. C., & , Damajanty H C Pangemanan, J. N. A. E. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya ( co-assistant ). *Jurnal E-Biomedik (eBm)*