

GAMBARAN USIA *MENARCHE* DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

Shania Ghina Sabila^{1*}, Fitri Fujiana², Ichsan Budiharto³

Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura^{1,2,3}

*Corresponding Author : shaniagina3@student.untan.ac.id

ABSTRAK

Memasuki masa usia pubertas perempuan akan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya yang diketahui sebagai *menarche*. Usia *menarche* yang dialami oleh perempuan terjadi dengan usia yang berbeda-beda pada setiap individu. Tidak menutup kemungkinan perempuan bisa mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok perempuan yang telah masuk masa usia pubertas dan masa reproduksi. Usia *menarche* salah satu dari sekian banyak aspek yang mempengaruhi ketidakteraturan dari siklus menstruasi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran usia *menarche* serta siklus dari menstruasi pada mahasiswa keperawatan. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan survei dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian diambil seluruh mahasiswa jurusan keperawatan Prodi S1 Universitas Tanjungpura dari angkatan 2018 sampai dengan 2021 total 267 orang. Jumlah sampel sebanyak 160 orang pengambilan dengan teknik *consecutive sampling*. Variabel penelitian yaitu usia *menarche* dan siklus menstruasi. Data dikumpulkan melalui *google form* yang kemudian diolah menggunakan Uji Univariat menentukan distribusi frekuensi pada setiap Variabel. Hasil uji Univariat didapatkan Distribusi Frekuensi pada Mahasiswa keperawatan yang mengalami usia *menarche* dalam rentang usia *menarche* normal (74,4%) dan mengalami siklus menstruasi yang normal (82,5%). Gambaran usia *menarche* dan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan didapatkan hasil sebagian besar dalam rentang normal yakni rentang usia *menarche* normal 11 hingga 13 tahun dan siklus 28 sampai 35 hari.

Kata kunci : Mahasiswa Keperawatan, Siklus Menstruasi, Usia *Menarche*

ABSTRACT

Entering the age of puberty, women will experience menstruation for the first time, which is known as menarche. The age of menarche experienced by women occurs at different ages for each individual. It is possible for women to experience menstrual cycle irregularities. College students are a group of women who have entered puberty and reproductive age. The age of menarche is one of the many aspects that affect the irregularity of the menstrual cycle. The aim of this study was to describe the age of menarche and the menstrual cycle of female nursing students. Quantitative research using a survey and cross sectional approach. The research population was taken by all female students majoring in nursing, Tanjungpura University S1 Study Program from the 2018 to 2021 class, a total of 267 people. The number of samples is 160 people taken by consecutive sampling technique. The research variables are the age of menarche and the menstrual cycle. Data was collected through the google form which was then processed using the Univariate Test to determine the frequency distribution of each variable. The Univariate test results obtained the frequency distribution of nursing students who experienced menarche within the normal menarche age range (74.4%) and experienced normal menstrual cycles (82.5%). The description of menarche age and menstrual cycle in nursing students showed that most of the results were within the normal range, namely the normal menarche age range of 11 to 13 years and cycles of 28 to 35 days.

Keywords: Nursing Student, Menstrual Cycle, Menarche Age

PENDAHULUAN

Pada perempuan yang memasuki pubertas mengalami datangnya menstruasi atau yang disebut dengan *menarche*, sembari dengan perubahan dari fisik, psikologi serta perubahan sosial (Ilham, 2023). Menstruasi merupakan pengeluaran darah, cairan kental, dan sisa-sisa sel

oleh endometrium, diikuti pemisahan secara rentang waktu yang teratur dan secara siklik dari endometrium, yang dimulai sekitar 2 minggu pasca ovulasi (Islamy & Farida, 2019). Menurut Indriyani (2023) menstruasi diartikan sebuah proses meluruh endometrium, itu terjadi secara teratur pada setiap bulannya. Menarche adalah istilah yang mengacu pada menstruasi yang terjadi pertama kali antara usia 9 hingga 16 tahun (Zalni, 2023). Menurut Winarti et al. (2023) Menstruasi pertama yang disebut menarche, biasanya didapatkan pada awal masa perempuan dipertengahan fase pertumbuhan yang menuju kematangan sebelum memasuki masa reproduksi, yang menandakan adanya perubahan pembuatan hormon alami dihasilkan pada hormon bagian otak yang mengatur fungsi dari organ dan sel ditubuh kemudian dilanjutkan ke indung telur. *United Nations Childern's Fund* mengungkapkan pasca munculnya menstruasi pertama kali, durasi datangnya menstruasi bisa hingga 4 hari, siklus menstruasi rata-rata pada 38% perempuan lebih dari 40 hari (Unicef, 2019).

National Institute of Health mengungkapkan siklus menstruasi yang normal terjadi pada rentang diantara 21 hingga 35 hari (Indriyani, 2023). Siklus menstruasi terkadang berubah – ubah dari bulan ke bulan sehingga mengakibatkan perempuan mengalami menstruasi yang tidak teratur (Pertiwi et al, 2021). Siklus menstruasi merupakan peristiwa berulangnya dari awal menstruasi sampai akhir menstruasi berikutnya yang akan datang. Adapun gangguan siklus menstruasi yang membuat ketidak teraturannya siklus menstruasi ialah mengalami stress, jarang beraktifitas fisik atau karena kelelahan, status gizi dan usia menarche dapat menekan GnRH jika faktor tersebut mengalami gangguan.

Ketidakteraturan siklus menstruasi dan tidak ditangani dengan segera akan ada akibatnya seperti kelainan kesuburan, tubuh kekurangan banyak darah atau disebut anemia yang ditandai dengan keletihan, berat badan kurang, kurang berkonsentrasi dan gejala lainnya. Ketidakteraturan tersebut bisa menyebabkan kualitas hidup dari perempuan, khususnya remaja putri, dan menstruasi yang tidak teratur memerlukan penanganan yang lebih serius agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari yang dilakukan.

Seseorang yang sedang menempuh pendidikan dan belajar di sekolah tinggi dikatakan sebagai mahasiswa/i (Wulan & Abdullah, 2014). Rentang usia pada mahasiswi berkisaran dari umur 18 hingga 24 tahun, ditahap ini klasifikasi dari masa remaja akhir hingga dewasa awal dan dalam kegiatan tumbuh kembang pada usia mahasiswa ini yaitu penyesuaian situasi kehidupan. (Yusuf, 2012). Pada usia tersebut mahasiswi sudah sangat berpengalaman menjalani siklus menstruasi yang kadang tidak teratur. Terlebih lagi mahasiswi keperawatan yang dapat memperoleh ilmu mengenai menstruasi di perkuliahan.

Informasi secara lisan yang diperoleh peneliti didapatkan bahwa mahasiswi keperawatan Universitas Tanjungpura mengatakan bahwa siklus menstruasi mereka ada yang tidak teratur dibuktikan dengan ucapan mereka mengatakan siklus kadang memanjang dan kadang siklus kecepatan. Hal itu pun ada yang menyebutkan pada saat menarche ada yang mengalami menarche diusia menarche dini namun ada pula yang mendapatkan usia menarche pada rentang usia normal. Disamping itu, belum ada penelitian mengenai gambaran usia menarche serta siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Universitas Tanjungpura. Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran usia menarche dan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Universitas Tanjungpura.

METODE

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan survei, dengan metode observasional analitik dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Berlokasi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak, Kalimantan Barat. Populasi yakni seluruh mahasiswi Keperawatan Prodi S1 Univeritas Tanjungpura dari angkatan 2018 sampai dengan 2021 yang berjumlah 267 orang dengan besar sampel 160 orang.

Variabel penelitian yakni Usia Menarche dan Siklus Menstruasi pada mahasiswi keperawatan. Pengambilan sample teknik *Non-probability sampling* dengan jenis metode *consecutive sampling* menggunakan *google form* yang membatasi jumlah responden di *google form* sesuai batas jumlah sample yang dibutuhkan. Pada penelitian ini menggunakan uji univariat diarahkan distribusi frekuensi pada masing-masing variabel. Penelitian ini telah melalui proses *review* oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Hasil keputusan yang dinyatakan oleh Komite Etik bahwa penelitian ini telah lulus *ethical clearance* dengan nomor Registrasi Persetujuan Etik No. 1405/UN22.9/PG/2022.

HASIL

Hasil analisis uji univariat dari masing-masing variabel yang diteliti didapatkan hasil yakni, distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche* pada mahasiswi Keperawatan Universitas Tanjungpura diperoleh dengan total responden 160 orang dari data responden sebagian besar memiliki usia *menarche* yang normal yakni 11 sampai 13 tahun sebanyak 119 responden (74,4%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menarche pada mahasiswi keperawatan (N=160)

Usia menarche	F	%
Dini	5	3,1
Normal	119	74,4
Tarda	36	22,5
Total	160	100

Hasil analisis uji univariat pada data siklus menstruasi dibagi menjadi 2 siklus yakni siklus menstruasi normal dan siklus tidak normal. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada mahasiswi Keperawatan di Universitas Tanjungpura diperoleh data dari responden sebanyak 160 orang hasilnya sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu apabila siklus menstruasinya 28–35 hari sebanyak 132 responden (82,5 %) dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 28 responden (17,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan (N=160)

Siklus menstruasi	F	%
Normal	132	82,5
Tidak Normal	28	17,5
Total	160	100

PEMBAHASAN

Puncak kedewasaan pada perempuan adalah ketika seorang perempuan mulai menstruasi, yang merupakan tanda bahwa belum terjadi pematangan sel telur dan keluarnya darah pada organ reproduksi wanita. (Enggar, 2022). Menstruasi yang terjadi untuk pertama kali dalam kehidupan seorang perempuan dikenal dengan istilah *menarche*. Terjadinya menstruasi menandakan bahwa organ reproduksi wanita berfungsi dan tumbuh dan terjadi perkembangan seks sekunder (Suazini, 2018).

Menarche ialah proses pengeluaran perdarahan pertama kali dari uterus pada perempuan atau sebagai menstruasi pertama dan ini sebagai pertumbuhan yang terjadi pada wanita normal (Silaban et al., 2021). Normal jika perempuan menstruasi pertama didapatkan oleh perempuan di umur 12 tahun (Nurlaily et al., 2016). Sebagian besar negara berkembang usia *menarche* memiliki rata-rata 12-13 tahun (Liu et al., 2017). Hal ini sejalan dengan hasil uji univariat pada

variabel Usia Menarche pada mahasiswi keperawatan yang didapatkan usia menarche dini yakni dari usia ≤ 10 tahun yang didapatkan hasil 5 responden (3,4%), usia menarche normal yakni umur 11-13 tahun didapatkan 119 responden (74,4%) serta usia menarche tarda atau telat yakni rentang usia didapatkan 36 responden (22,5). Sinaga *et al.* (2017) mengungkapkan sebenarnya umur saat menarche dirasakan telah terbukti berfungsi dalam menentukan siklus menstruasi, termasuk usia menarche awal serta usia menarche terlambat. Nurwana *et al.* (2017) mengungkapkan bahwa menstruasi pada usia dini dapat belum beraktifnya alat reproduksi dengan sempurna dan tidak baik untuk mengalami transformasi yang terjadi sampai menimbulkan rasa sakit saat menstruasi terjadi.

Usia menarche sangat erat dengan memerlukan waktu untuk memperoleh siklus ovulasi yang teratur. Pada siklus menstruasi bisa terjadi secara teratur atau tidak teratur setiap bulannya, bisa siklus haidnya lama dan ada yang siklus haidnya cepat (Rasdiana dan Mariana, 2018). Siklus menstruasi yang normal pada perempuan yakni ketika mempunyai jarak siklus menstruasinya relatif sama setiap bulannya yaitu siklusnya 28 hari, dan jika tidak, maka perbedaan waktu siklusnya tidak beda jauh, kisaran dari 20 sampai 35 jumlah hari yaitu dijumlahkan dari hari pertama menstruasi sampai bulan seterusnya. Periode dari pengeluaran darah hingga pembersihan adalah sekitar 2 hingga 10 hari (Baadiyah *et al.*, 2021).

Di Indonesia, data Survei Kesehatan Dasar wanita usia 10 hingga 59 tahun berdasarkan siklus menstruasi pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kebanyakan perempuan dengan siklus menstruasi tidak beraturan yaitu 68% dan 13,7% merasakan siklus menstruasi terjadi gangguan tidak teratur dan dirasakan sekitar 1 tahun lalu (RISKESDAS, 2019). Menurut Zalni (2020), gejala dari siklus menstruasi kebanyakan dimulai pada usia 16 hingga 19 tahun, yakni menstruasi yang jarang terjadi, dan menstruasi yang keluar sedikit bahkan banyak jumlah keluaran darahnya. Hasil uji univariat untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan didapatkan siklus menstruasi normal dengan siklus menstruasi 28 hingga 35 hari yaitu 132 responden (82,5%) dan siklus tidak normal yakni < dari 28 hari atau > dari 35 hari didapatkan hasil 28 responden (17,5%). Pendapat peneliti ketidakaturan siklus menstruasi yang dialami mahasiswi keperawatan dapat disebabkan oleh beberapa faktor misalnya kelolaan stress, aktivitas fisik yang dilakukan oleh mereka, status gizi atau diet, usia menarche ataupun gangguan reproduksi lainnya. Siklus menstruasi terdapat gangguan saat durasi menstruasi berubah. Selain perubahan siklus menstruasi, juga bisa terjadi ketidakaturan menstruasi, mulai dari sering pengeluaran darah menstruasi yang berlebihan atau tidak haid sama sekali.

KESIMPULAN

Gambaran usia menarche yang dialami oleh mahasiswi keperawatan Universitas Tanjungpura lebih banyak mendapatkan usia *menarche* pada rentang usia 11 hingga 13 tahun yang artinya usia menarche tersebut dikatakan usia *menarche* normal dan siklus menstruasi yang dialami mahasiswi keperawatan mengalami siklus menstruasi normal yakni dengan siklus 28 sampai 35 hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pembuatan penelitian ini tidak akan terselesaikan dari bantuan oleh semua orang yang telah mengulurkan bantuan, doa, bimbingan, pengayoman fisik maupun tidak berupa bentuk fisik dari berbagai pihak. Peneliti mengungkapkan rasa bersyukur kepada Tuhan YME atas segala keberkahan dan karunia-Nya memberikan keteguhan sehingga penelitian ini bisa diselesaikan dan kepada pembimbing yang telah membimbing peneliti dengan ketulusan hati

serta memberi dukungan, kritik, masukan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 338–343. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Enggar, E., Suastuti, N. P., & Rosiyana, N. M. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche: Relationship between Nutritional Status and Age of Menarche. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 32-38.
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-192.
- Indriyani, L., Suciawati, A., & Suralaga, C. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1), 1-10.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Liu, X., Chen, H., Liu, Z. Z., Fan, F., & Jia, C. X. (2017). Early menarche and menstrual problems are associated with sleep disturbance in a large sample of Chinese adolescent girls. *Sleep*, 40(9), 1–11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx107>
- Nurlaily, E. Z., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan antara status gizi dan kerutinan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal STIKes Pemkab Jombang*, 1–11.
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–14. <https://doi.org/ISSN 250-731X>
- Pertiwi, M. M., Nawangsari, N. A. F., & Irwanto, I. (2021). Knowledge, Attitude and Practice Towards Menstruation of Midwifery Students in Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(2), 179-191. <https://doi.org/10.201473.imhsj.v4i2.2020.179-191>
- Rasdiana, & Mariana, D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Akper Yarsi Samarinda. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(2), 74–82.
- RISKESDAS. (2019). Laporan riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Badan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Silaban, M. A., Lumbanraja, S., & Sibero, J. T. (2021). Analisis Mix Methode Faktor yang Memengaruhi Usia Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tampahan Kecamatan Tampahan Kabupaten Toba Samosir Tahun 2020. 7(2), 1558–1572.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S., Salamah, U., Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *IWWASH Global One* (Vol. 4, Issue1).
- Suazini, E. R. (2018). Pengaruh Usia Menarche terhadap Usia Menopause di Garut. *HSG Journal*, 3(2), 113-124.
- Unicef. (2019). Guidance on Menstrual Health and Hygiene. www.unicef.org/wash
- Winarti, A., Permatasari, D., Khayati, F. N., & Utami, A. F. A. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan audiovisual terhadap kecemasan remaja awal menghadapi menarche di SD N Kalikebo. *Cohesin*, 1(1)

- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5 (1), 1 – 25. <file:///C:/Users/anggirahmas/Downloads/136-379-1-PB.pdf>
- Yusuf, S. (2012). *Perkembangan psikologi anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zalni, R. I., (2020). Pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gangguan menstruasi di kelas XII SMAN 02 Pekanbaru. *Ensiklopedia Social Review*, 2(2), 233-239.
- Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.