

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI UIR SEMESTER 6 JURUSAN KOMUNIKASI

Endah purwani Sari

STIKes Pekanbaru Medical Center, Program Studi S1Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center

Corresponding Author : *purwanisari.endah@gmail.com*

ABSTRAK

Siklus menstruasi adalah jumlah antara periode menstruasi yang pertama dengan periode menstruasi berikutnya. Data dari riset kesehatan dasar 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. Faktor risiko gangguan siklus menstruasi adalah Umur, Indeks Massa Tubuh (IMT), Status Gizi, dan tingkat stres, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang paling dominan mempengaruhi siklus menstruasi dengan perubahan siklus menstruasi pada Mahasiswa UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi. Jenis Penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian analitik *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Analisa data dengan uji statistik *Chi-Square* dan analisa Multivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi ($RP = 4,7$ (95% CI 1,1 -20,0); $p=0,0015$) dan tingkat stres ($RP = 2,8$ (95% CI 1,6-4,8); $p=0,0026$) dengan siklus menstruasi. Analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel yang paling dominan yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah tingkat stress dan status gizi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki status gizi yang tidak normal dan mengalami tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi pada perubahan siklus menstruasi aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Diharapkan bagi pihak mahasiswa mahasiswa UIR jurusan Komunikasi semester 8 Pekanbaru agar dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur.

Kata kunci : Status Gizi, Siklus Menstruasi dan Tingkat Stres

ABSTRACT

The menstrual cycle is the amount between the first menstrual period and the next menstrual period. Data from basic health research shows that most 68% of women in Indonesia aged 10-59 years report regular menstruation and 13.7% experience problems irregular menstrual cycles in the past year. Risk factors for menstrual cycle disorders are physical activity, Body Mass Index (BMI), Nutritional Status, and stress levels, The purpose of this study was to determine the most dominant factors affecting the menstrual cycle with changes in the menstrual cycle in UIR Semester 6 Students majoring in Communication. This type of research is using a cross-sectional analytical research design with a sample of 40 respondents. Data analysis with Chi-Square statistical test and Multivariate analysis. The results showed that there was a relationship between nutritional status ($RP = 4.7$ (95% CI 1.1 -20.0); $p=0.0015$) and stress levels ($RP = 2.8$ (95% CI 1.6-4.8); $p=0.0026$) with the menstrual cycle. Multivariate analysis showed that the most dominant variables influencing menstrual cycle changes were stress levels and nutritional status. The conclusion of this study is that students who have abnormal nutritional status and experience high levels of stress will affect changes in the menstrual cycle physical activity with the menstrual cycle. It is expected that UIR students majoring in Communication semester 8 Pekanbaru can do physical activity or sports regularly.

Keywords : *nutritional status, menstrual cycle and stress level*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang mana masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang

meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Sharma, 2014). Pada saat ini diperkirakan jumlah remaja di seluruh dunia ada sekitar 1,2 miliar dan lebih dari 27% dari populasi menempati usia 10-15 tahun yang tentunya memiliki peran penting dalam perkembangan kesehatan reproduksi (Djalalinia, 2012). Data dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS, 2013) 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 Syaipudin (2013), dalam mesarini dan vitara 2013) mengatakan bahwa dampak yang timbul dari gangguan kesuburan, tubuh terlalu kehilangan banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda-tanda anemia lainnya. Di Indonesia perempuan berusia 20-24 tahun yang memiliki siklus menstruasi teratur sebesar 76,7% dan yang tidak teratur 14,4% sedangkan, di provinsi sumatera utara didapatkan 68,3% siklus yang teratur dan 11,6% perempuan dengan siklus tidak teratur (Depkes RI, 2010). Berdasarkan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintahan 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 (PKPP), termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan. Untuk itu dibutuhkan peran kemampuan petugas kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara jelas, dan tepat, karena remaja yang berkualitas memegang peran penting dalam mencapai kelangsungan serta keberhasilan tujuan pembangunan nasional sehingga perlu mendapatkan perhatian yang serius untuk meningkatkan kualitasnya (PP republik indonesia, 2014). Program pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja sangatlah penting yang harus di pertimbangkan hal tersebut di karenakan sebagai upaya pemerintah untuk memberikan tambahan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Dalam sebuah penelitian di tunjukan persentase 84% dari peserta mengungkapkan bahwa remaja membutuhkan pelatihan kesehatan reproduksi. Sedangkan hanya sekitar 48,3% dari mereka yang sudah mendapatkan pelatihan tersebut. Maka dari itu seharusnya pemerintah tetap berupaya untuk menggalakan program pendidikan kesehatan reproduksi yang dapat dilakukan di sekolah-sekolah dengan sumber terpercaya (Djalalinia, 2012).

Faktor-Faktor penyebab siklus menstruasi tidak teratur ialah tubuh yang memproduksi terlalu banyak androgen, hormone yang menyebabkan peningkatan masa otot, rambut di wajah, dan meningkatnya berat badan. Perlu diketahui bahwa tingkat reproduksi hormon pada tubuh setiap perempuan berbeda-beda sehingga mempengaruhi siklus, jumlah dan lama darah keluar. Untuk mengetahui bahwa siklus menstruasi tidak teratur yaitu sakit kepala, jerawat bermunculan. Pengobatan dengan cara mengubah gaya hidup agar siklus menstruasi bisa teratur (Bethsaida, 2012). aktifitas fisik, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh) dan tingkat stress adalah faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi, terdapat hubungan antara gizi dengan siklus menstruasi, seseorang dengan status gizi yang overweight akan mempengaruhi perubahan siklus menstruasi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang paling dominan mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada Mahasiswa UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional study yaitu jenis penelitian observasional yang menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu

tertentu di seluruh populasi sampel atau subset yang telah ditentukan, Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Riau Pekanbaru yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023. populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi. Jumlah sampel dipenelitian ini berjumlah 40 orang dan Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan kriteria inklusi yaitu berusia >19 tahun dan sudah *menarche*. Kriteria eksklusi penelitian yaitu mahasiswi yang belum *menarche*. Variabel bebas dalam penelitian Status gizi, Tingkat Stres, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan variabel terikat pada penelitian ini adalah siklus menstruasi. Instrumen penelitian ini berupa alat timbangan dan kuesioner. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dan dilakukan uji *Chi-square dan multivariate analysis*.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden Mahasiswi Uir Semester 6 Jurusan Komunikasi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswi UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi

| Karakteristik Responden | Jumlah | % |
|--------------------------|-----------|------------|
| Umur (tahun) | | |
| 19 | 3 | 7 |
| 20 | 17 | 44 |
| 21 | 20 | 49 |
| Total | 40 | 100 |
| Tingkat Stres | | |
| Stress | 22 | 55 |
| tidak stress | 18 | 45 |
| Total | 40 | |
| Status Gizi | | |
| Normal | 23 | 57,5 |
| Tidak normal | 17 | 42,5 |
| Total | 40 | 100 |
| Siklus Menstruasi | | |
| Teratur | 30 | 75 |
| Tidak teratur | 10 | 25 |
| Total | 40 | 100 |

Tabel 1. Menunjukkan bahwa dari 40 Responden mayoritas Umur responden yaitu 21 tahun yaitu sebanyak 20 orang (49%) , mayoritas tingkat stres memiliki tingkat stres sebanyak 22 responden (55%) , Status gizi dari 40 responden memiliki status gizi yang normal sebanyak 23 responden (57,5%) , dan responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 30 responden (75%)

Analisis Bivariat

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi UIR Semester 6 jurusan komunikasi dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi UIR Semester 6 jurusan komunikasi

| variabel | kriteria siklus menstruasi | | f | RP (95%CI) | P Value | | | |
|--------------|----------------------------|------|---|------------|---------|--|--|--|
| | teratur | | | | | | | |
| | f | % | | | | | | |
| Umur (tahun) | | | | | | | | |
| 19 | 3 | 9,7 | 0 | 0 | | | | |
| 20 | 14 | 45,2 | 4 | 44,4 | 0,386 | | | |
| 21 | 14 | 45,2 | 5 | 55,6 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------|----|------|---|------|---------------|-------|
| status gizi | | | | | | |
| normal | 21 | 67,7 | 1 | 11,1 | 1 | |
| tidak normal | 10 | 32,2 | 8 | 88,9 | 2,8 (1,6-4,8) | 0,026 |
| tingkat stres | | | | | | |
| tidak stress | 10 | 32,3 | 7 | 77,8 | | |
| stres | 21 | 67,7 | 2 | 22,2 | 4,7(1,1-20,0) | 0,015 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang berumur 20 tahun 14 orang (45,2%) memiliki siklus menstruasi teratur, dan 4 orang (44,4%) memiliki siklus tidak teratur, sama dengan responden yang berumur 21 tahun (45,2%), memiliki siklus menstruasi teratur, dan 4 orang (44,4%) memiliki siklus tidak teratur. Kemudian dari 40 responden yang berstatus gizi normal 21 orang (67,7%) memiliki siklus menstruasi teratur dan yang berstatus gizi normal 1 orang (11,1%) yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, kemudian dari 40 responden yang berstatus gizi tidak normal 10 orang (32,2%) yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sedangkan yang berstatus gizi tidak normal 8 orang (88,9%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur, dan dari 40 responden yang tidak mengalami stres 10 orang (32,3%) memiliki siklus menstruasi teratur sedangkan 7 orang (77,8%) yang tidak mengalami stres memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, responden yang mengalami stres berjumlah 21 orang (67,7%) memiliki siklus menstruasi teratur, dan responden yang mengalami stres berjumlah 2 orang (22,2%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur.

Dari hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% faktor status gizi mempengaruhi perubahan siklus menstruasi ρ -value = 0,026 ($\rho < 0,05$) dan tingkat stres mempengaruhi perubahan siklus menstruasi ρ -value = 0,015 ($\rho < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perubahan pola siklus menstruasi adalah faktor status gizi dan tingkat stres.

Analisis Multivariat

Faktor yang paling dominan mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa UIR Semester 6 jurusan komunikasi dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa UIR Semester 6 jurusan komunikasi

| nama variabel | Odds Ratio (95%) | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | P Value | | |
| | model (1) | model (2) | model (3) |
| Tingkat Stres | 27,96 (2,23-350,85) | 37,12 (2,38-354,64) | 18,95 (1,84-153,30) |
| | 0,010 | 0,008 | 0,012 |
| Status Gizi | 14,15 (1,57-127,49) | 15,03 (1,61-117,26) | |
| | 0,018 | 0,017 | |
| Umur | 0,997 | | |
| <i>p value</i> | 0,0017 | 0,0002 | 0,002 |
| pseudo R ² (%) | 40,4 | 40,2 | 22,9 |
| AIC | 35,3 | 31,5 | 36,9 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil multivariate variabel tingkat stres dan status gizi adalah faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi perubahan siklus menstruasi. Kedua variabel tersebut dapat menggambarkan perubahan siklus menstruasi sebesar 40,2 % sedangkan sisanya yaitu sebesar 50,8% disebabkan oleh faktor risiko lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh gustina (2015) pada remaja putri di surakarta yang menunjukan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan siklus

menstruasi, berpeluang 1,36 kali (OR = 1,360, 95% CI [1,191–2,072]) dan 1,15 kali (OR = 1,152, 95% CI [1,019–1,754]) tingkat stres menimbulkan ketidakteraturan siklus menstruasi, stres merupakan respon tubuh yang tidak dapat dijelaskan secara spesifik. tingkat stres akan mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang secara langsung berhubungan dengan aktivitas dan menurunkan penurunan hormon LH.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi faktor yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi pada Mahasiswa UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi tahun 2023., (RP= 4,7(95% CI 1,1 - 20,0);p=0,0015) dan tingkat stres (RP =2,8 (95%CI 1,6-4,8);p=0,0026) dengan siklus menstruasi, penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sekar (2019) bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi, status gizi seseorang yang tidak normal sangat dapat mempengaruhi perubahan siklus menstruasi karena status gizi dapat menggambarkan persen lemak tubuh seseorang. Persen lemak tubuh tersebut berpengaruh terhadap produksi hormon estrogen ,hormon estrogen tersebut merupakan hormon yang mengatur siklus menstruasi sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang.

Asupan zat gizi juga dapat meningkatkan fungsi reproduksi dan berpengaruh terhadap siklus menstruasi.mahasiswa dengan asupan gizi yang baik, memiliki manajemen stres yang baik serta gaya hidup dan pola makan yang baik dapat membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga dapat memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan oleh tubuh, tidak terkecuali dengan hormon reproduksi yang berkaitan dengan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Analisis bivariate antara stres dan siklus menstruasi pada Mahasiswa UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi tahun 2023, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres bersiko 2,8 kali untuk mengalami perubahan siklus menstruasi tidak teratur (95%CI 1,6-4,8);p=0,0026) . analisis bivariate antara status gizi dan siklus menstruasi pada Mahasiswa UIR Semester 6 Jurusan Komunikasi tahun 2023 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki status gizi tidak normal berisiko 4,7 kali untuk mengalami siklus menstruasi tidak teratur (95% CI 1,1 -20,0);p=0,0015). Analisis multivariate menyatakan bahwa status gizi dan faktor stres merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi perubahan siklus menstruasi dengan nilai Pseudo $R^2=40,2\%$

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi I. 2015. Aktifitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu Dan Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat [Skripsi]. Universitas Jember.
- Bethsaida 2012. hubungan indeks massa tubuh dengan lama siklus menstruasi pada mahasiswa angkatan 2016 fakultas kedokteran universitas lampung.
- Bethsaida. 2012, pendidikan psikolog untuk kebidanan.Suatu teori.Terapnya.Yogyakarta : andi offset Berlianairanti, 2018.Fakto-faktor yang mempengaruhi ketidak teraturan siklus menstruasi.
- Depkes Ri. 2010. Riset Kesehatan Dasar 2010. Diunduh Dari: Http://Www.Litbang.Depkes.Go.Id/Sites/Dowload/Buku_Laporan/Lapnas_Risesdas2010/Laporan_Risesdas_2010.Dpt. Tanggal Akses 28 Juli 2010
- Delvi rezky (2017) dengan judul “faktor-faktor yang mempengaruhi tidak terurnya siklus menstruasi pada siswi sma negeri 10 pekanbaru”
- Devi Eni, P. Ernawati, N. Evawany. Aritonang, Y. (2014). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa Jurusan Olahraga Universitas Negeri Medan Tahun 2014*.Skripsi.Universitas Negeri Medan.

- El Alasi Z,Hamdani I. 2017. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Dolok Masihul Di Kecamatan Dolok Masihul. 1(1):40-8
- Febriananto, Aldo, 2016. *Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016.* <Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Medico>.
- Fitriningtyas (2012) dengan judul usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri di pondok pesantren nurul huda.
- Gaur et (2013) hubungan indeks masa tubuh dengan siklus menstruasi di penari balet india.
- Gustina (2015) tentang hubungan usia pertama menstruasi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Surakarta.
- Harahap, J. (2013). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.* Medan.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause.* Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Harahap, Js. 2010. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011 Dan 2013 [Skripsi]. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman.
- Karout 2012. gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mulawarman. Samarinda.
- Lakkawan (2014) pada 200 mahasiswa fakultas kedokteran di india dengan judul hubungan indeks masa tubuh dengan perubahan siklus menstruasi.
- Manuaba, Ida C., Manuaba, Ida B.G.F., Manuaba, Ida B.G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita.* Edisi 2. Egc: Jakarta
- Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika 2014.
- Milanti, Indah.2010. *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Siswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.*
- Monks & knoers, 2002. Mekanisme reproduksi gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi