

Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore

Rizka Esty Safriana¹⁾; Sandra Dewi Sitaresmi²⁾

¹⁾ Program Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

²⁾ Prodi Kebidanan, Universitas Tulungagung, Tulungagung 66233, Indonesia

Corresponding Author: Sandra Dewi Sitaresmi

E-mail: sandradewisitaresmi@mail.com

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 08-05-2022

Revisi : 19-05-2022

Diterima : 23-05-2022

Publikasi : 31-05-2022

DOI :

<http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.3832>

Keywords:

Menstrual cycle;

Dysmenorrhea;

Kata Kunci:

Siklus menstruasi;

Dismenore;

ABSTRACT

Menstruation is a sign that young women have entered puberty. In the first year since menarche, young women often experience many disorders. This study aims to determine the relationship between irregular menstrual cycles and the incidence of dysmenorrhea in female students of SMPN 20 Gresik. Quantitative research method used cross sectional research design. The sample of this research was 60 students of SMPN 20 Gresik which were determined by purposive sampling method. The research instrument used a questionnaire. Analysis of the data using the chi-square tes. The results obtained that respondents who experience irregular menstrual cycles and experience dysmenorrhea with a percentage of 69.2%, while according to the results of statistical tests, it is obtained that the the value of $p = 0.001$ so that $p < \alpha$. The conclusion of the study showed that there was a correlation between irregular menstrual cycles and the incidence of dysmenorrhea in female students of SMPN 20 Gresik.

ABSTRAK

Menstruasi merupakan salah satu tanda bahwa remaja putri telah masuk pada masa pubertas. Pada tahun pertama sejak menarche seringkali remaja putri mengalami banyak gangguan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi tidak teratur dengan kejadian dismenore pada siswi SMPN 20 Gresik. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 60 siswi SMPN 20 Gresik yang ditentukan dengan metode purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner. Data-data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan mengalami dismenore dengan prosentase 69,2%, sedangkan menurut hasil uji statistik diperoleh diperoleh hasil bahwa nilai $p=0,001$ sehingga $p<\alpha$. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi tidak teratur dengan kejadian dismenore pada siswi SMPN 20 Gresik.

PENDAHULUAN

Keberhasilan suatu negara salah satunya ditentukan dari kualitas generasi muda yang dimiliki. Pemerintah Indonesia telah mengupayakan berbagai program baik dibidang pendidikan maupun kesehatan untuk

meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya pada remaja. Namun demikian, hambatan-hambatan selalu ada seperti masalah kesehatan yang berakibat mengganggu aktivitas fisik remaja (Prastika et al., 2021).

Populasi remaja di dunia diperkirakan

sebanyak 1,2 milyar atau sekitar 18% dari total penduduk dunia. Di Indonesia sendiri, jumlah remaja usia 10-19 tahun sebanyak 44,5 juta atau sekitar 17% dari total jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2020). Remaja menurut WHO yaitu yang berusia 12-24 tahun dan menurut Kemenkes RI, usia remaja antara 10-19 tahun.

Pada seorang remaja putri, salah satu tanda bahwa dirinya telah memasuki masa pubertas adalah dengan terjadinya menstruasi. Dimana menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium. Menstruasi terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron (Yolandiani et al., 2020).

Selama masa usia subur, seorang wanita secara normal mengalami menstruasi setiap bulan. Sedangkan pada remaja, terutama di awal tahun terjadi menarche seringkali siklus menstruasi masih belum teratur dan disertai dengan keluhan nyeri yang disebut dengan dismenore (Rachmawati & Safriana, 2020).

Durasi menstruasi dikatakan normal jika berlangsung antara 2 sampai 7 hari dengan interval antara 21 sampai 35 hari. Tetapi tidak semua remaja putri mengalami menstruasi secara lancar tanpa gangguan dan keluhan. Sebanyak 75% remaja mengalami gangguan menstruasi, gangguan tersebut bervariasi meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, hipermenore, hypomenore, amenore, hingga dismenore (Miraturrofi'ah, 2020).

Data dari WHO tahun 2018 menjelaskan bahwa sebanyak 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur (Purwati & Muslikhah, 2021). Beberapa hasil penelitian di negara lain seperti di Turki pada tahun 2015 bahwa terdapat 31,2% kasus ketidakaturan siklus menstruasi. Berbeda dengan hasil penelitian di Korea bahwa angka kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada remaja hanya sebesar 19,4% (Yolandiani et al., 2020).

Data Riskesdas tahun 2010 menyatakan bahwa pada remaja usia 10-19 tahun sebanyak 15,2% mengalami gangguan siklus menstruasi tidak teratur. Kemudian berdasarkan data

Riskesdas tahun 2013, angka tersebut mengalami peningkatan menjadi 16,4%. Sehingga gangguan siklus menstruasi tidak teratur ini mengalami kenaikan sebesar 1,2% selama tiga tahun (Yolandiani et al., 2020).

Siklus menstruasi yang tidak teratur apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat dapat menyebabkan gangguan kesuburan. Menstruasi yang tidak teratur juga dapat sebagai indikator adanya gangguan pada sistem reproduksi yang beresiko meningkatkan berbagai resiko penyakit seperti kanker rahim dan infertilitas. Sehingga perubahan yang terjadi pada siklus menstruasi dikhawatirkan dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja di masa yang akan datang (Islamy & Farida, 2019).

Gangguan menstruasi yang lain yaitu dismenore primer. Dimana angka kejadiannya di dunia mencapai lebih dari 50%, sementara di Indonesia diperkirakan perempuan usia reproduktif yang mengalami dismenore mencapai 64%. Dimana sebanyak 60-70% dialami oleh remaja dan sebanyak 30%-50% wanita usia subur pernah mengalami dismenore (Rachmawati & Safriana, 2020).

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi sebelum atau saat menstruasi. Dismenore sendiri dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dimana dismenore primer terjadi tanpa disertai adanya kelainan atau penyakit, sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya penyakit pada organ reproduksi wanita (Mulyani et al., 2020).

Dismenore primer sering terjadi pada remaja usia kurang dari 25 tahun. Sampai dengan saat ini belum pernah dilaporkan bahwa dismenore primer menyebabkan masalah yang dapat mengancam jiwa, tetapi dismenore yang dialami oleh remaja seringkali menyebabkan gangguan aktivitas mereka. Ada banyak penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa dismenore primer dapat mengganggu aktivitas hingga menyebabkan menurunnya prestasi belajar remaja putri. Remaja yang mengalami dismenore terkadang sering absen pada kegiatan sekolah dan mengalami kesulitan dalam belajar (Tsamara et al., 2020).

Penyebab dismenore primer terdiri dari berbagai faktor, meliputi gaya hidup, pola makan, dan stress. Perempuan yang mengalami dismenore primer cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, tingkat stress yang tinggi, dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (Park et al., 2021). Namun, metode penanganan dismenore dapat dilakukan dengan berbagai hal. Hal yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan kompres hangat, mengonsumsi makanan tertentu, penggunaan aromaterapi, terapi pijat hingga latihan olahraga tertentu atau senam. Semua metode diatas apabila dilakukan secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore (Safriana et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas dapat diketahui bahwa ada berbagai gangguan yang terjadi pada saat menstruasi dengan banyak faktor penyebabnya. Merujuk dari berbagai sumber bahwa belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai hubungan antara siklus menstruasi yang tidak teratur dengan kejadian dismenore, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan siklus menstruasi tidak teratur dengan dismenore pada siswi SMPN 20 Gresik.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMPN 20 Gresik pada bulan Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas 7 SMPN 20 Gresik sebanyak 72 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode *cross sectional* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Sehingga, besar sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 60 siswi.

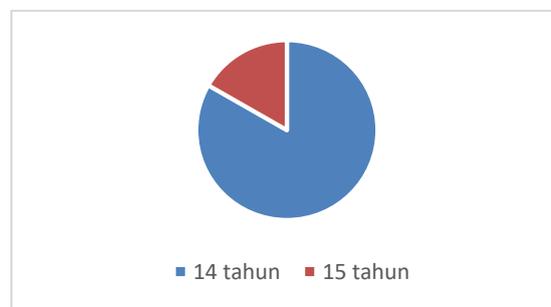
Adapun yang menjadi kriteria inklusi yaitu siswi yang telah menarache minimal 6 bulan dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir, belum mengalami menarache, sedang sakit, dan tidak

bersedia menjadi responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner. Data yang diperoleh kemudian diolah untuk proses pengkodean, skoring dan tabulasi kemudian data-data tersebut di input pada perangkat lunak SPSS untuk dilakukan analisis menggunakan uji *Chi square* untuk mengetahui hubungan antara siklus menstruasi tidak teratur dengan kejadian dismenore pada siswi SMPN 20 Gresik.

HASIL PENELITIAN

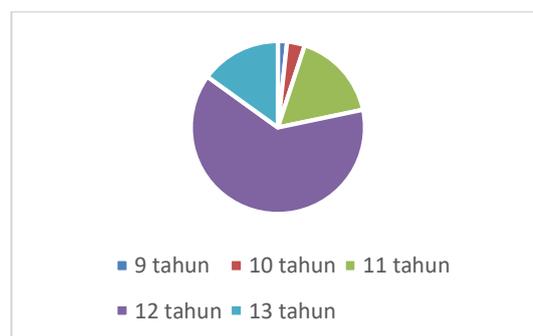
Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 responden diperoleh data sebagai berikut:



Sumber: Data Primer, 2021

Gambar 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Hasil penelitian terhadap 60 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden usia 14 tahun sebanyak 50 responden (83,3%) yang ditunjukkan pada gambar 1.

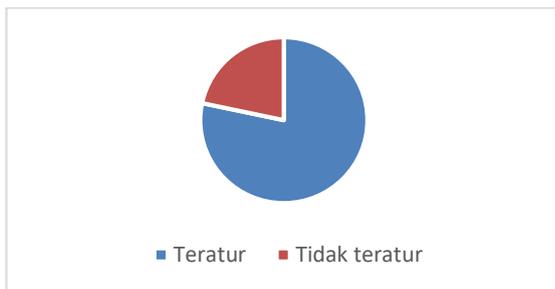


Sumber: Data Primer, 2021

Gambar 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarache

Berdasarkan gambar 2 diatas dapat diketahui jika sebagian besar responden

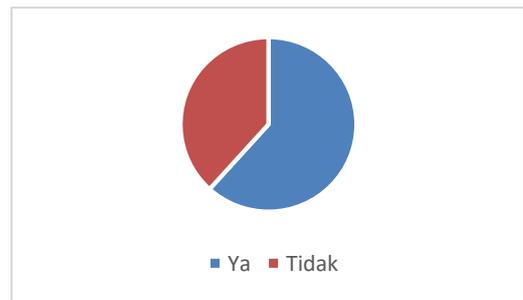
mengalami menarche pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 38 responden (63,3%).



Sumber: Data Primer, 2021

Gambar 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian terhadap 60 responden diketahui bahwa sebagian besar responden siklus menstruasinya teratur yaitu sebanyak 37 siswa (61,7%), sesuai pada gambar 3.



Sumber: Data Primer, 2021

Gambar 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Dismenore

Berdasarkan gambar 4 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore sebanyak 37 responden atau 61,7%.

Dari data-data karakteristik responden diatas kemudian disajikan dalam tabel silang untuk siklus menstruasi dan kejadian dismenore untuk melihat hubungan antara keteraturan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada siswi SMPN 20 Gresik.

Tabel 1. Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Kejadian Dismenore

Siklus Menstruasi	Kejadian Dismenore				Jumlah		p value
	Ya		Tidak		f	%	
Teratur	f	%	F	%	f	%	0,001
Tidak Teratur	28	59,6	19	40,4	47	100	
Total	9	69,2	4	30,8	13	100	
	37	61,7	23	38,3	60	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 47 siswi yang mengalami siklus menstruasi teratur sebagian besar mengalami dismenore yaitu sebanyak 28 siswi (59,6%), kemudian siswi yang siklus menstruasinya tidak teratur sebagian besar yaitu 9 siswi (69,2%) juga mengalami dismenore. Kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan uji Chi-Square dan diperoleh nilai $p = 0,001$ dimana $p < \alpha$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi tidak teratur dengan kejadian dismenore.

PEMBAHASAN

Menarche atau menstruasi pertama merupakan tanda dimana seorang wanita telah matang organ reproduksinya. Tetapi diawal

menarche, seorang remaja menjadi lebih rentan mengalami berbagai gangguan menstruasi. Di masa sekarang rata-rata remaja mengalami menarche di usia 12 tahun, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian pada siswi di SMPN 20 Gresik bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 38 siswi (63,3%) mengalami menarche pada usia 12 tahun.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan mengalami dismenore dengan prosentase 69,2%. Kemudian, hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi yang tidak teratur dengan dismenore pada siswi SMPN 20 Gresik. Siklus menstruasi yang tidak teratur disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor psikologi atau stress, status gizi, dan aktivitas fisik. Dismenore dapat

terjadi sebelum atau selama menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Juliana, dkk yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja (Juliana et al., 2019).

Sebagian wanita yang rutin mengalami dismenore mulai dari yang keluhannya ringan hingga keluhan berat. Tetapi, rata-rata kejadian dismenore dialami oleh remaja tetapi seiring bertambahnya usia keluhan tersebut semakin berkurang dan beberapa diantaranya dismenore dapat hilang setelah wanita melahirkan. (Safriana et al., 2020).

Namun demikian, gangguan menstruasi yang berlangsung lama perlu untuk ditangani secara serius karena dapat berakibat terhadap kualitas hidup remaja nantinya. Beberapa yang termasuk gangguan menstruasi yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur, dismenore, dan pre menstrual syndrome (PMS) (Shita & Purnawati, 2016).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dengan angka kejadian dismenore dapat berakibat buruk bagi kehidupan seorang remaja. Sebagai contoh saat seorang remaja mengalami dismenore dengan skala nyeri hebat maka akan menghambat kegiatan aktifitas sehari-hari termasuk juga aktifitas belajar dan akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi belajar remaja. Bahkan, sebagian remaja yang mengalami gangguan siklus haid menjadi cemas akan masalah kesehatan reproduksi pada masa yang akan datang. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA N 1 Manado dimana remaja disana merasa khawatir akan masalah kesehatan organ reproduksi, dengan berbagai asumsi yang dapat muncul (Juliana et al., 2019).

Pemaparan tentang informasi yang benar akan masalah kesehatan reproduksi remaja penting untuk diberikan agar mereka menjadi paham akan setiap masalah kesehatan reproduksi terutama yang berkaitan tentang menstruasi. Selain Dismenore kaitannya dengan siklus menstruasi tidak teratur, remaja putri juga penting diberikan pemahaman bahwa ada

banyak factor lain yang dapat menyebabkan dismenore. Factor-faktor tersebut meliputi, status gizi remaja, aktivitas fisik remaja, tingkat stress remaja, hingga pola istirahat atau durasi tidur juga dapat mempengaruhi terjadinya dismenore (Yolandiani et al., 2020).

Beberapa hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi menstruasi. Fungsi menstruasi yang dimaksud terkait dengan pola menstruasi seperti panjang siklus, keteraturan menstruasi, durasi perdarahan, dan sejenisnya. Seperti pada penelitian yang dilakukan pada mahasisiwi semester VII Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dimana terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gangguan siklus menstruasi (Purwati & Muslikhah, 2021).

Kebutuhan gizi pada remaja relatif besar, karena masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, aktivitas fisik yang umumnya lebih tinggi dibanding usia lainnya, menyebabkan remaja memerlukan zat gizi yang lebih banyak. Sehingga untuk menunjang kesehatan remaja dan sebagai upaya untuk mencegah dismenore pada remaja maka perhatian terhadap status gizi remaja juga menjadi hal yang penting untuk selalu diperhatikan (Miraturrofi'ah, 2020).

Stress pada remaja juga perlu diperhatikan karena dapat mengganggu produksi hormone estrogen yang disebabkan oleh tingginya kadar hoiron kortisol. Akibatnya, siklus menstruasi pun akan terganggu. Selain itu pola istirahat juga perlu diperhatikan. Hasil penelitian bahwa waktu tidur 5 jam sehari secara signifikan meningkatkan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan responden yang tidur 8 jam sehari (Yolandiani et al., 2020).

Dampak yang mungkin timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi apabila tidak ditangani segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan kesuburan, tubuh terlalu banyak kehilangan darah menyebabkan meningkatnya resiko anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda - tanda anemia lainnya.

Ketidakteraturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yaitu adanya hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi yang tidak teratur dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMPN 20 Gresik. Sehingga, pendampingan atau pemberian informasi kesehatan reproduksi untuk para siswi sebaiknya rutin diberikan dengan harapan dapat memberikan informasi sehingga dapat mengubah sikap dan perilaku kesehatan mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada SMPN 20 Gresik yang telah berkenan dijadikan sebagai tempat penelitian. Tak lupa, terima kasih pula kepada para siswi SMPN 20 Gresik yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1
- 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>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31-42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Mulyani, E., Handajani, D. O., & Safriana, R. E. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Literasi Nusantara.
- Park, Y.-J., Shin, H., Jeon, S., Cho, I., & Kim, Y.-J. (2021). Menstrual Cycle Patterns and the Prevalence of Premenstrual Syndrome and Polycystic Ovary Syndrome in Korean Young Adult Women Young-Joo. *Healthcare*, 9. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010056>
- Prastika, A. W., Sari, G. M., & Hardianto, G. (2021). Hubungan Dismenorea Primer Dengan Aktivitas Belajar Pada Siswi Sman 8 Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 107. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.107-113>
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiah*, 16(2), 217-228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rachmawati, A., & Safriana, R. E. (2020). Efektifitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 3(3), 192-196. <https://doi.org/10.31934/mppki.v3i3.1116>
- Safriana, R. E., Rachmawati, A., Sari, D. L., & Aisyiah, F. (2020). Pelatihan Pijat Endorphin untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Siswi SMPN 20 Gresik. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 260-264. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v3i2.260-264>
- Shita, N. K. D. S. S., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor- faktor yang mempengaruhi pada siswi peserta ujian nasional di sma negeri 1 melaya kabupaten jembrana. *E-Jurnal*

Medika, 5(3), 1-9.

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*,

2(3), 130-140.

Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2020). Faktor - faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 68, 1-11.