

POLA MENSTRUASI REMAJA SMAN X KAMPAR KIRI TENGAH

Putri Wulandini¹, Sukarni², Hidayatun Nafiah³

^{1,3}Universitas Abdurrah, Pekanbaru

² Universitas Islam Riau, Pekanbaru

Putri.wulandini@univrab.ac.id

Sukarni_0961@gmail.com

ABSTRAK

Haid atau menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentan waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 28 hari dan > 35 hari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola menstruasi pada remaja SMA. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Remaja SMA, secara *Cluster Sampling*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas remaja SMA N X Kampar Kiri Tengah mengalami pola menstruasi normal yaitu 104 responden (62%), dan pola menstruasi tidak normal yaitu 64 responden (38%). Saran: Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya siswi SMA N X Kampar Kiri Tengah untuk mengetahui pentingnya pola menstruasi, sehingga dapat menjadi antisipasi dini untuk mencegah adanya gangguan pola menstruasi pada remaja siswi SMA X Kampar Kiri Tengah

Kata Kunci : Pola Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Menstruation is a physiological change in a woman's body that occurs periodically and is influenced by reproductive hormones. This period is important in reproduction. Ideally, the menstrual cycle should be regular every month with a span of 28-35 days for each menstrual period. Menstrual cycle is said to be abnormal if < 28 days and > 35 days. This study aims to describe menstrual patterns in high school adolescents. This type of research is quantitative with a descriptive research design. The population of this research is high school youth, by cluster sampling. The research instrument used a questionnaire. The results of this study showed that the majority of adolescents in SMA N X Kampar Kiri Tengah experienced normal menstrual patterns, namely 104 respondents (62%), and abnormal menstrual patterns, namely 64 respondents (38%). Suggestion: The results of this study can be useful for the community, especially students of SMA N X Kampar Kiri Tengah to know the importance of menstrual patterns, so that it can be an early anticipation to prevent menstrual pattern disorders in adolescent students of SMA X Kampar Kiri Tengah

Keywords: Menstrual Pattern, Adolescents

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Pada manusia, hal ini bisa terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause (Fitria,2016)

Siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Karena jam mulainya menstruasi tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar menstruasi dari *ostiumuteri eksternum* tidak dapat diketahui, maka panjang siklus mengandung waktu kesalahan kurang lebih 1 hari. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik adalah 28 hari. Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 4 tahun 27,1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51,9 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus menstruasi 28 hari itu tidak sering terjadi dijumpai (Prawihardjo,2014)

Remaja adalah peralihan dari masa anak-anak untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja sendiri berlangsung antara

umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Sedangkan menurut psikolog, pengertian remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga dewasa. Dikatakan remaja saat adanya perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan karakteristik seksual.(Eni,2018)

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 28 hari dan > 35 hari. Salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor stress, yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual. Pada mahasiswa yang menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktek klinik, yang sangat melelahkan, tugas yang banyak merupakan faktor pemicu stress sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Kusyani,2012). Stres berpengaruh pada kegagalan produksi *Follicle stimulating hormone-Luteinizing hormone* (FSH-FLH) di hipotalamus sehingga

mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesterone yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. (Eni,2018)

Kusmiran (2011) mengatakan gangguan pada menstruasi dan siklus menstruasi dibagi menjadi , Polimenorea, Oligomenorea, Amenorea , Hipermenorea (Menoragia), dan Hipomenorea.

Polimenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu kurang dari 21 hari per siklusnya, sementara volume perdarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Oligomenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu lebih dari 35 hari per siklusnya. Volume perdarahannya umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Siklus menstruasi biasanya juga bersifat ovulatoar dengan fase proliferasi yang lebih panjang di banding fase proliferasi siklus menstruasi klasik. (Kusmiran ,2011)

Amenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik (oligemenorea) atau tidak terjadinya

perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut. (Kusmiran ,2011).

Hipermenorea adalah terjadinya perdarahan menstruasi yang terlalu banyak dari normalnya dan lebih lama dari normalnya (lebih dari 8 hari). Dan Hipomenorea adalah perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari biasanya tetapi tidak mengganggu fertilitasnya. Berdasarkan survey awal yang saya dapatkan dari 10 siswi SMA bahwa 6 siswi mengalami stres ringan dan tidak memiliki gangguan pada menstruasi, 4 siswi mengalami stress sedang dan memiliki gangguan pada menstruasi yaitu polimenorea, polimenorea ialah panjang siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi klasik yaitu kurang dari 21 per hari siklusnya, semesntara volume perdarahnya kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume pendarahan sebelumnya. (Kusmiran ,2011)

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan masalah peneliti ingin mengetahui bagaimana pola menstruasi di SMAN X Kampar Kiri Tengah Desa Bina Baru?

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui pola menstruasi pada remaja SMAN XKampar Kiri Tengah Desa Bina Baru. **Manfaat Penelitian** Diharapkan

dapat menjadi sumber data ilmiah yang menjelaskan Pola Menstruasi Pada Remaja SMAN XKampar Kiri Tengah Desa Bina Baru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif

Penelitian ini telah dilakukan di SMAN XKampar Kiri Tengah Desa Bina Baru, pada tanggal Januari 2021.

Populasi merupakan seluruh objek penelitian (Notoatmodjo,2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi putri 290 Siswi SMA X Kampar Kiri Tengah Desa Bina Baru

Sampel adalah sebagian atau yang mewakili yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh ppopulasi yang diteliti (Notoatmdjo,2012). Sampel dalam penelitian ini adalah

sebagian populasi yang akan dijadikan sampel. Karena jumlah populasinya 290 siswi artinya kurang < 1000 maka penulis menggunakan rumus yakni 168 siswa.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *cluster sampling* dengan cara perhitungan Setelah dilakukan perhitungan, jumlah sampel yang dibutuhkan sebesar 168 siswi dengan setiap tingkatan terdapat 6 kelas. Jumlah sampel masing-masing kelas yaitu kelas X sebanyak 68 siswi dengan perwakilan 12 siswi/kelas, kelas XI sebanyak 50 siswi dengan perwakilan 8 siswi/ kelas , dan kelas XII sebanyak 50 siswi dengan perwakilan kelas 8 siswi/kelas.

Analisa data dilakukan dengan alat bantu program *Statistikal Product Service Solution (SPSS) For Windows* versi 22.0,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan **Gambaran Pola Menstruasi**

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Pola Menstruasi

| No | Kategori | Jumlah | Presentase (%) |
|-------|--------------|--------|----------------|
| 1 | Normal | 104 | 62 |
| 2 | Tidak Normal | 64 | 38 |
| Total | | 168 | 100 |

Dari tabel di atas dengan jumlah 168 responden didapatkan mayoritas remaja SMA N 1 Kampar Kiri Tengah mengalami pola menstruasi normal yaitu 104 responden (62%), dan pola menstruasi tidak normal yaitu 64 responden (38%).

Pembahasan

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi meliputi siklus menstruasi, lama menstruasi, dan banyaknya darah yang keluar saat menstruasi. Pola menstruasi dalam penelitian ini ialah normal atau tidak normalnya siklus menstruasi responden. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pola menstruasi normal dengan jumlah 104 responden (62%).

Menurut peneliti dari distribusi usia mayoritas responden ber usia 16 tahun dengan jumlah 68 responden (62%). Menurut Andriani (dikutip dari Yunarsih,2014) salah satu faktor yang menyebabkan pola menstruasi normal adalah usia *menarche* yang awal. Ketika seorang remaja mengalami menstruasi yang pertama berarti hormone reproduksinya mulai berfungsi, bahwa mulai berfungsinya sistem reproduksi ditandai dengan adanya haid yang pertama.

KESIMPULAN

Distribusi responden berdasarkan pola menstruasi yang terbanyak adalah pola menstruasi yang normal dengan jumlah 104 responden (62%)

Saran

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya siswi SMA N X Kampar Kiri Tengah untuk mengetahui pentingnya pola menstruasi, sehingga dapat menjadi antisipasi dini untuk mencegah adanya gangguan pola menstruasi pada remaja siswi SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Asrori, 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Apriani. 2014. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Respon Psikologis Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Makassar: Universitas Hasanuddin
- Arfa R., *stress & menstrual cycle*, 2011; (online), (lp:/digilib.unsri.ac.id. Diunduh pada tanggal 6 November 2020).
- Arikunto 2013 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* . Jakarta : Rineka Cipta.
- Carolin. 2011. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran*. Skripsi.

- Tidak dipublikasikan. Medan:
Universitas Sumatera Utara.
- Fitria, L. P. (2016). *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Guru dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta*. (3), 2407-2656.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hurlock. 2012. *Perkembangan Anak*, Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Kusmiran, Eny, 2014. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo 2012. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Redika Cipta
- Saerang, A., Suparman, E., & Lengkong, R. A. (2014). *Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado angkatan 2010*. *e-CliniC*, 2(3).
- Sarwono,S.(2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Setiawati SE.
Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. 2015;4:94–8
- Nurlaila, Hazanah. S. dan Shoupiyah. R. (2015). *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun di Prodi D-III Kebidanan Balikpapan*, *Jurnal Husada Mahakam*, Volume III No. 9, Mei 2015, hal 452-521.
- Nursalam 2013 *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Prawihardjo, Sarwono, 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: EGC. Sunaryo,2013. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Verawaty, Noor Sri, dkk 2011. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT Grafindo Medika Pratama