

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS HAID TIDAK TERATUR PADA MAHASISWI KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES JAYAPURA

Muji Lestari, Fachry Amal
(Prodi D III dan D.IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura)

Abstract

Based on preliminary studies that have been carried out on Jayapura Midwifery students, the results of 30 people who have experienced menstruation, 20 people said the menstrual cycle is irregular and 10 people said the menstrual cycle is regular. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and sports activities with menstrual cycles in midwifery students Department Poltekkes Jayapura. Type of research is quantitative research using cross sectional design. The population is 385 female students and sample is 196 respondents. Technique sampling using simple random sampling. Data is presented by table and and narrative form, the statistikal test is chi-square. The results of bivariate analysis using the chi-square test showed that there is a relationship between nutritional status and the menstrual cycle ($p=0.008$) and there is no relationship between sport activities with the menstrual cycle ($p = 0.790$). Suggestions for students to consume foods that have a balanced nutritional value, routinely do sports activities and avoid stress.

Keywords: menstrual cycle; nutritional status; sport activities

PENDAHULUAN

Salah satu ciri perubahan yang terjadi pada perempuan adalah mengalami haid (menstruasi). Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim yang berlangsung secara periodik dan siklik. Hal tersebut akibat dari pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) yang mengalami perubahan kadar pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai pada hari ke-14 setelah ovulasi¹. Menstruasi atau haid berlangsung dalam 24 hingga tidak melebihi 35 hari sekali, yang lamanya 3-7 hari dengan jumlah darah haid selama berlangsung tidak lebih dari 80 ml, ganti pembalut 2-6 kali perhari². Haid merupakan sesuatu yang normal terjadi pada setiap perempuan yang telah baligh, meskipun hal tersebut normal, namun kenyataannya tidak semua perempuan mengalami siklus haid yang teratur, padahal terdapat bahaya yang dapat mengancam perempuan jika hal tersebut terjadi secara terus-menerus dan tidak diatasi sesegera mungkin.³

Bahaya yang dapat mengancam perempuan jika siklus haidnya tidak teratur diantaranya dapat mempengaruhi tingkat kesuburan, dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polistik dan kista ovarium³. Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa Kebidanan Jayapura didapatkan hasil dari 30 orang yang telah mengalami haid, 20 orang mengatakan siklus haidnya tidak teratur dan 10 orang mengatakan siklus haidnya teratur. Dampak atau bahaya yang mengancam serta hasil studi pendahuluan sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya menjadi alasan yang

urgen dan rasional sehingga penelitian ini dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan ketidakteraturan siklus haid pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura.

Rencana pemecahan masalah adalah sebagai berikut. Pertama melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi apakah siklus haid Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura teratur atau tidak teratur, setelah hasilnya diketahui maka langkah kedua adalah membuat proposal penelitian dengan topik faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus haid pada mahasiswi kebidanan. Ketiga, melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus haid pada mahasiswi kebidanan. Keempat, setelah hasil penelitian telah ada maka penulis memberikan rekomendasi tentang upaya mencegah siklus haid yang tidak teratur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiwi Kebidanan Jayapura sejumlah 385 orang, sedangkan sampelnya berjumlah 196 orang, alat pengumpulan data adalah kuesioner dan timbangan badan manual Statue Meter, setelah menetapkan sampel berdasarkan jumlah populasi, maka peneliti mengumpulkan data kemasing-masing responden dengan terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian, penelitian dilakukan di Kampus Induk Poltekkes Kemenkes Jayapura, variable penelitian ada tiga, yaitu status gizi, aktivitas olahraga dan siklus haid, status gizi adalah ukuran status gizi seseorang yang dihitung dari IMT, Olahraga adalah aktivitas fisik seseorang yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, siklus haid adalah jarak waktu datangnya haid yang dihitung dari haid terakhir hingga haid berikutnya, data dianalisis dengan menggunakan *ujichi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Status gizi, aktivitas olahraga dan siklus haid

Variabel	Kategori	F	Persentase (%)
Status gizi	Kurang	74	37.8
	Cukup	122	62.3
Aktivitasolahraga	Jarang	188	95.9
	Sering	8	4.1
Siklushaid	Normal	131	66.8
	Tidak normal	65	33.2

Sumber : data primer

Tabel 1 menunjukkan terdapat 74 orang responden yang status gizinya kurang dan 122 yang status gizinya cukup, terdapat 188 orang responden yang jarang melakukan aktivitas

olahraga dan 8 orang yang sering, terdapat 131 orang responden yang siklus haidnya normal dan 65 orang yang tidak normal.

Tabel2. Hubungan status gizi dengan siklus haid

Status gizi	Siklushaid				Total		<i>P</i>
	Tidak normal		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	41	55.4	33	44.6	74	100	0.008
Cukup	90	73.8	32	26.2	122	100	
Total	131	66,8	65	33,2	196	100	

Sumber : data primer

Tabel 2 menunjukkan terdapat 33 (44.6%) orang responden yang status gizinya kurang, tetapi siklus haidnya normal dan terdapat 90 (73.8%) orang responden yang status gizinya cukup, tetapi siklus haidnya tidak normal. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus haid $p=0.008<0.05$

Tabel3. Hubungan aktivitas olahraga dengan siklus haid

Aktivitasolahraga	Siklushaid				Total		<i>P</i>
	Tidak normal		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Jarang	126	67.0	62	33.0	188	100	0.790
Sering	5	62,5	3	37,5	8	100	
Total	131	66,8	65	33,2	196	100	

Sumber : data primer

Tabel 3 menunjukkan terdapat 62 (33.0%) orang responden yang jarang melakukan aktivitas olahraga, tetapi siklus haidnya normal dan terdapat 5 (62.5%) orang responden yang sering melakukan aktivitas olahraga, tetapi siklus haidnya tidak normal. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan siklus haid $p=0.790>0.05$.

PEMBAHASAN

Tabel 2 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus haid. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada Remaja di Bandar Lampung juga sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian gangguan menstruasi, juga sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi, sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja, tetapi tidak sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan tidak terdapat hubungan berarti antara persentase lemak tubuh dan IMT dengan keteraturan siklus menstruasi. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 33

(44.6%) orang responden yang status gizinya kurang, tetapi siklus haidnya normal dan terdapat 90 (73.8%) orang responden yang status gizinya cukup, tetapi siklus haidnya tidak normal.^{4,1,5,6,7}

Menurut peneliti responden yang status gizinya kurang baik dan siklus haidnya tidak teratur disebabkan karena kebiasaan makan yang gemar mengonsumsi makanan di luar rumah atau kampus. Biasanya makanan yang dikonsumsi oleh responden antara lain bakso, mie ayam, cilok, gorengan, pop ice dan minuman bersoda lainnya. Jajanan yang terlalu sering dan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif dan pada jajanan tersebut belum tentu terjamin kandungan gizinya serta makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit, selain itu jajanan tersebut mengandung kandungan lemak yang cukup tinggi, karena seringkali digoreng menggunakan minyak yang sudah berungki dipakai. Konsumsi makanan berlemak ini dapat mempengaruhi siklus haid pada wanita⁸. Siklus menstruasi yang normal terjadi berkisar dari 21-35 hari. Siklus ini diatur oleh hormon reproduksi yang dimiliki wanita, yaitu hormon estrogen dan progesteron. Saat siklus haid tidak teratur, bisa jadi ada gangguan dengan jumlah hormon di tubuh. Dan kondisi ini bisa disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi selama ini. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa orang yang cenderung kekurangan gizi akan mengalami siklus haid yang tak teratur. Pasalnya, ketersediaan lemak dalam tubuh, meski dibenci oleh banyak wanita, memegang peranan penting dalam produksi hormon. Jadi ketika diet ketat hingga mengalami kekurangan gizi, produksi hormon estrogen dan progesteron jadi terganggu.

Siklus menstruasi pun jadi berantakan. Kalaupun siklus menstruasi akibat pola makan yang salah tidak hanya menjadi masalah bagi orang-orang yang kekurangan gizi. Wanita yang terlalu gemuk atau obesitas juga dapat mengalami gangguan menstruasi. Pasalnya, semakin banyak penumpukan lemak dalam tubuh, tubuh jadi makin kebingungan untuk mengatur produksi hormon estrogen, akhirnya jumlah hormon tersebut menjadi tidak normal⁸. Beberapa orang responden juga mengakui bahwa mereka jarang mengonsumsi buah dan sayur, sehingga mereka kekurangan vitamin C. Kekurangan vitamin C dapat menghambat proses absorpsi besi, padahal absorpsi besi yang efektif dan efisien memerlukan suasana asam dan adanya reduktor, seperti vitamin C. Vitamin C dapat menghambat pembentukan hemosiderin yang diimobilisasi untuk membebaskan besi jika diperlukan. Vitamin C juga memiliki peran dalam pemindahan besi dari transferin di dalam plasma ke feritin hati⁹. Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakaturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri. Pada status gizi lebih (*overweight* dan *obesity*) biasanya mengalami anovulatory chronic atau menstruasi tidak teratur secara kronis. Karena cenderung memiliki sel-sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang berlebih. Sedangkan pada status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang

dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur.⁴

Tabel 3 menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan siklus haid. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Anindita dkk (2016) yang menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik harian dengan gangguan menstruasi¹⁰, tetapi tidak sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada wanita pasangan usia subur¹¹, juga tidak sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi dan lama latihan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FIK UNNES¹². Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 62 (33.0%) orang responden yang jarang melakukan aktivitas olahraga, tetapi siklus haidnya normal dan terdapat 5 (62.5%) orang responden yang sering melakukan aktivitas olahraga, tetapi siklus haidnya tidak normal. Olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH. Hal ini menyebabkan menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. Faktor penyebab utama supresi GnRH adalah penggunaan energi berlebihan. Faktor kekurangan nutrisi merupakan faktor penyebab penting keadaan hipoestrogen pada wanita. Menurut peneliti hal inilah yang dapat menjelaskan mengapa ada responden yang meskipun rutin berolahraga tetapi siklus haidnya tetap tidak normal.¹²

Menurut peneliti meskipun sering melakukan olahraga bukan berarti siklus haidnya juga normal, hal ini terjadi karena aktivitas olahraga bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi siklus haid. Siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh usia, status gizi, keadaan emosi dan massa lemak tubuh. Stress juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab siklus haid tidak teratur. Sesuaidengankenyataan yang ada ketika melakukan penelitian, banyak remaja yang mengatakan jarang melakukan olahraga disebabkan karena stress dengan padatnya jam kuliah dan banyaknya tugas kuliah. Stress dan menstruasi memang saling berkaitan. Menstruasi yang terlambat atau tidak teratur bisa saja disebabkan oleh stress, karena stress mengacaukan hormon-hormon di seluruh tubuh, termasuk hormon sinyal menstruasi yaitu estrogen. Hormon yang berperan dalam munculnya stress adalah hormon kortisol. Kortisol ini juga bisa menghambat jalannya ovulasi dalam tubuh.

Dengan menurunnya hormon estrogen untuk ovulasi, menstruasi jadi tertunda. Ketika stress meningkat, ada kemungkinan periode menstruasi berhenti sementara. Berhentinya menstruasi sementara ini juga dikenal sebagai amenore sekunder¹³. Menurut Govarest dan Gregoire, stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa ialah stress akademik, yaitu suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Hicks dan Heastie juga menyatakan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami stress akademik

diakibatkan oleh tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial bermasyarakat¹⁴. Devirahma menyatakan bahwa perbedaan panjangnya pola menstruasi antar wanita biasanya disebabkan karena tidak seimbangnya hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH karena suatu penyakit, status gizi maupun stress¹⁵. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stresor seperti meninggalkan keluarga, masuk kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi, meningkatkan panjang siklus menstruasi atau jadi menunda periode setiap bulannya. Adanya perbedaan latar belakang sosiodemografi, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga juga menyebabkan timbulnya keluhan stress.¹⁶

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki keterkaitan dengan kelancaran siklus haid. Disarankan kepada mahasiswi untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi seimbang, rutin melakukan aktivitas olahraga dan menghindari stress.

DAFTAR PUSTAKA

1. Novita R. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutr.* 2018. doi:10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181
2. Prawirohardjo S. Haid dan Siklusnya. In: *Ilmu Kandungan.* ; 2014.
3. Icasia. siklus haid tidak teratur waspada bahayanya. beautynesia.id. <https://beautynesia.id/12672/article/life/siklus-haid-tidak-teratur-waspada-bahayanya>. Published 2017. Accessed November 20, 2019.
4. Amperaningsih Y, Fathia N. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI BANDAR LAMPUNG. *J Ilm Keperawatan Sai Betik.* 2019. doi:10.26630/jkep.v14i2.1306
5. Hidayah, N., Rahfiludin, M. Z., & Aruben R. HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH KAUMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2016. *J Kesehat Masy.* 2016.
6. Sitoayu L, Pertiwi DA, Mulyani EY. Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *J Gizi Klin Indones.* 2017. doi:10.22146/ijcn.17867
7. Prathita.Y, Syahredi, Lipoeto N. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
8. Mita.N.; & M E. Siklus Menstruasi Belakangan Jadi Tidak Teratur? Mungkin Pola

- Makan Anda yang Salah. Retrieved from Hello SEHAT. *Hello Sehat*. 2019.
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/perawatan-kewanitaan/makanan-penyebab-menstruasi-tidak-teratur/>.
9. Wahyuni Y, Dewi R. Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. *J Gizi Indones*. 2018. doi:10.14710/jgi.6.2.76-81
 10. Anindita P, Darwin E. Artikel Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2016.
 11. Mahitala A. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI WANITA PASANGAN USIA SUBUR DI DESA TEMANGGUNG KECAMATAN KALIANGKRIK KABUPATEN MAGELANG TAHUN 2015. *J Kesehat Masy*. 2015.
 12. Kurniawan A, Trisetiyono Y, Pramono D. PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016. *J Kedokt Diponegoro*. 2016.
 13. Novita Joseph. stres dan menstruasi yang terlambat. Hello Sehat.
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/stres-dan-menstruasi-yang-terlambat/>.
Published 2019. Accessed November 20, 2019.
 14. Tombokan KC, Pangemanan DHC, Engka JNA. Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *J e-Biomedik*. 2017.
doi:10.35790/ebm.5.1.2017.15978
 15. Felicia F, Hutagaol E, Kundre R. HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PSIK FK UNSRAT MANADO. *J Keperawatan UNSRAT*. 2015.
 16. Setiawati, Sugma Epri. Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *J Major*. 2015.