

ANALISIS STATUS KESEHATAN MENSTRUASI DENGAN TINGKAT KELETIHAN REMAJA DI SALAH SATU WILAYAH DI KABUPATEN BANDUNG TAHUN 2022

*Iceu Mulyati¹, Sri Lestari², Meda Yuliani³
Universitas Bhakti Kencana^{1,2,3}*

e-mail: ¹iceu.mulyati@bku.ac.id, ²sri.lestari@bku.ac.id, ³meda.yuliani@bku.ac.id

ABSTRACT

Menstruation is a monthly cycle that occurs in a woman, menstruation in adolescents is the main feature of puberty which indicates that the reproductive system has started to function properly. whether there is a relationship between menstrual health status and the level of fatigue in adolescents. The research method used is quantitative analysis with a cross sectional approach with data collection using questionnaires and direct Hb examination, the results of the study show that anemia and dismenore are the main factors that have a relationship directly with fatigue during menstruation the impact of this fatigue will cause a decrease in the ability of adolescents, especially in the learning process so that learning achievement also decreases, for this reason it is necessary to make efforts to deal with complaints or problems during menstruation. One of the management of anemia in adolescents can be by giving blood-added tablets, while menstrual pain can be managed with complementary methods such as consuming herbal drinks, acupuncture or other measures.

Keywords: *Anemia, Fatigue, Dismenore, Length of Menstruation, Menstrual Cycle*

ABSTRAK

Mentruasi adalah siklus bulanan yang terjadi pada seorang perempuan, mentruasi pada remaja merupakan ciri pubertas utama yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi sudah mulai berfungsi dengan baik. Keluhan yang terjadi pada saat mentruasi akan memberikan berbagai masalah salah satunya adalah timbulnya keletihan, tujuan dari penelitian ini adalah melihat apakah adanya hubungan antara status kesehatan mentruasi dengan tingkat keletihan pada remaja. Metode penelitian yang dilakukan adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan pengambilan data menggunakan kuesioner dan pemeriksaan Hb secara langsung, hasil penelitian memberikan hasil bahwa Anemia dan nyeri haid merupakan faktor utama yang memiliki hubungan langsung dengan keletihan saat mentruasi dampak dari keletihan ini akan menyebabkan berkurangnya kemampuan remaja terutama dalam proses pembelajaran sehingga prestasi belajar juga menurun, untuk itu perlu adanya upaya untuk menangani keluhan atau masalah saat mentruasi penatalaksanaan anemia pada remaja salah satunya bisa dengan pemberian tablet tambah darah sedangkan nyeri haid bisa di tatalaksanan dengan metode-metode komplementer seperti konsumsi minuman herbal, akupresure atau tindakan lainnya.

Kata kunci: Anemia, Keletihan, Nyeri Haid, Lama Haid, Siklus Haid

PENDAHULUAN

Remaja adalah sosok yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dalam peralihan tersebut remaja mengalami suatu perubahan yang sangat berarti terutama bagi remaja putri, haid pertama atau menarche adalah suatu peristiwa yang sangat memberikan pengalaman yang penting dalam masa peralihan tersebut, haid pertama merupakan perubahan primer sekaligus menunjukkan bahwa remaja tersebut sudah memasuki akhil baligh khususnya bagi umat Islam.^[1]

Haid yang pertama bagi remaja putri memberikan suatu perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikologisnya, bagi sebagian remaja ada yang mengalami stress, cemas dan sebagian juga mengalami anemia pada remaja. Stress dan anemia memberikan dampak yang sangat signifikan bagi kesehatan remaja putri hal tersebut bisa menyebabkan keletihan yang akhirnya mempengaruhi tugas remaja dalam belajar, tidak sedikit akibat hal tersebut prestasi belajar remaja menjadi menurun.^[2]

Keluhan lain yang terjadi pada remaja adalah timbulnya rasa nyeri atau *dismenore*, keluhan ini paling terjadi adanya kekakuan otot atau kram otot di daerah perut yang terjadi secara periodik atau siklik.^{[1][2]}

Sekitar 20-90 % kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan berkaitan dengan pembatasan aktivitas fisik dan absen dari sekolah atau pekerjaan. Dismenore juga mengakibatkan aktivitas belajar dalam proses pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh para remaja putri yang sedang mengalami dismenore.^[3] Banyak faktor yang bisa menyebabkan keletihan atau kelelahan pada remaja putri saat terjadinya haid, gejala yang timbul saat haid seperti lemah, letih, lesu, bisa menjadi pemicu terjadinya kelelahan pada remaja putri, yang mana kelelahan ini akan sangat berpengaruh terhadap proses belajar yang nantinya menyebabkan penurunan prestasi belajar dari siswa tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan cross sectional,

yang mana penelitian akan dilakukan dalam satu waktu penelitian, yang dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan status kesehatan menstruasi dengan tingkat kelelahan pada remaja putri.

Variabel pada penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel Independent dan Variabel Dependent, yang menjadi variabel Independent nya yaitu status kesehatan menstruasi sedangkan yang menjadi variabel dependent nya adalah tingkat kelelahan saat menstruasi.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang sudah mengalami haid di satu wilayah di kabupaten Bandung, cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah diambil dengan menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sampel yang diambil adalah sampel yang memenuhi kriteria dari peneliti dan sudah ditentukan kriterianya dan diambil pada waktu tertentu saat kejadian, adapun kriteria yang ditentukan adalah remaja yang sudah mengalami haid dan bersedia menjadi responden.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah untuk mengukur status menstruasi ada dilakukan pengukuran HB untuk menilai status anemia sedangkan untuk status kesehatan menstruasi menggunakan lembar kuesioner, untuk mengukur tingkat kelelahan menggunakan skala pengukuran yaitu menggunakan pengukuran kelelahan secara subyektif (*subjective feeling of fatigue*) dengan skala IFRC/SST yang terdiri dari 30 pertanyaan dan dikategorikan menjadi tingkat kelelahan rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi, Uji Statistik yang digunakan adalah menggunakan analisis univariat dengan melihat nilai Mean, minimum, maximum dan standar deviasinya dan bivariat dianalisis dengan melihat *P-value* dengan menggunakan *Chi square*, jika ada hubungan maka nilai α lebih kecil dari 0,05 yang akan dianalisis dengan menggunakan SPSS

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Status Kesehatan Menstruasi

No	Variabel	Mean	Minimum	maximum	Standar Deviasi
1	Tingkat Keletihan	69,50	47	112	15.554
2	Status Anemia	12,5	10	5	1.861
3	Nyeri Haid	5,6	3	10	1.650

4	Lama haid	6.7	5	10	1.280
5	Siklus haid	27	20	36	3.520

Pada Tabel 1 dapat kita lihat bahwa tingkat keletihan pada remaja putri berada dalam rata-rata dengan keletihan sedang sedangkan untuk nyeri haid dalam tingkatannya nyaris sedang dan untuk lama haid dan siklus haid berada dalam rata-rata kategori normal

Tabel 2
Hubungan Status Menstruasi Dengan Kejadian Keletihan Pada Remaja Putri

No	Variabel	Tingkat Keletihan				Total	%	P-Value*
		Tidak perlu tindakan (ringan dan sedang)		Perlu tindakan (tinggi dan sangat tinggi)				
		f	%	f	%			
1	Status Anemia							
	Tidak Anemia	12	70	5	30	17	56	0,007
	Anemia	5	38	8	62	13	44	
	Total					30	100	
2	Nyeri Haid							
	Ringan dan sedang	13	81	3	19	16	53	0,004
	Berat	4	28	10	72	14	47	
	Total					30	100	
3	Lama Haid							
	<=1 minggu	12	70	5	30	17	56	0,936
	> 1 minggu	9	69	4	31	13	44	
	Total					30	100	
4	Siklus Haid							
	Normal	15	88	2	12	17	56	0,773
	Tidak Normal	11	84	2	16	13	44	
	Total					30	100	

*analisis chi square

Dari tabel 2 hasil penelitian yang didapatkan bahwa status kesehatan menstruasi yang memiliki keterkaitan secara analisis adalah status anemia dan nyeri haid dengan nilai alfa lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,007 dan 0,004 sedangkan untuk Siklus haid,lama haid tidak memiliki hubungan secara hasil analisis.

PEMBAHASAN

Menstruasi adalah suatu peristiwa fisiologis yang terjadi para remaja,hal tersebut

menunjukkan jika sistem reproduksi sudah mulai berfungsi dengan baik.Menstruasi bagi sebagian remaja memberikan pengalaman yang berbeda-beda ada yang stress ada yang merasakan ketidaknyamanan ada yang merasa letih dan lain sebagainya.Menstruasi merupakan peristiwa siklus yang teratur yang terjadi pada setiap perempuan,permasalahan yang terjadi saat menstruasi akan berulang dalam periode-periode selanjutnya,termasuk keluhan nyeri haid,keletihan dan anemia akan terjadi setiap kali menstruasi.^[1]

Hasil penelitian menunjukkan dari tabel 1 dan tabel 2 bahwa tingkat keletihan yang dirasakan rata-rata dalam konsisi sedang tetapi ada juga yang mengalami keletihan tinggi dan cukup tinggi yang membutuhkan tindakan segera,selain itu keluhan nyeri haid yang dirasakan rata-rata dalam kondisi nyeri sedang dan ada yang nyeri berat, sedangkan siklus haid dan lama haid masih dalam batas normal.

Gangguan menstruasi Perlu di evaluasi yang cermat karena haid tidak teratur akan mempengaruhi kualitas hidup dan kegiatan sehari-hari.Satu Studi yang dilakukan kepada para siswa yang mengalami sindrom pramenstruasi (67%) dan Dismenore (33%) merupakan keluhan terbanyak yang paling mengganggu. Efek gangguan tersebut menyebabkan masa istirahat yang panjang (54%) dan penurunan kemampuan (50%).^[4]

Kelelahan atau keletihan merupakan suatu reaksi yang terjadi pada seseorang yang melakukan aktifitas atau respon tubuh yang berlebihan.kelelahan dapat menyebabkan penurunan penampilan seseorang.Remaja yang statusnya pelajar jika mengalami kelelahan atau keletihan maka akan mengganggu peran dan tugasnya sebagai seorang pelajar, prestasi belajara menjadi salah satu tolak ukur apakah seorang remaja dalam kondisi optimal dalam kesehariannya.^{[5],[6]}

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan jika anemia saat menstruasi akan menyebabkan keletihan pada seorang remaja, anemia adalah suatu kondisi dengan kadar hemoglobin rendah, fungsi dari haemoglobin ini adalah salah satunya membawa kadar oksigen dalam darah keseluruh tubuh.Asupan oksigen bagi tubuh sangatlah penting jika bagian tubuh tidak tersuplay oksigen dengan baik maka akan terjadi kerusakan pada bagian tubuh tersebut.^[7]

Anemia pada remaja sering kali terjadi khusus nya saat menstruasi darah yang keluar tidak tergantikan secara optimal oleh remaja maka akan

menimbulkan kejadian anemia semakin buruk, akibatnya dampak anemia pada remaja akan semakin terlihat. Kondisi lemah, letih, lesu, lunglai dan lalai membuktikan bahwa tubuh tidak dalam kondisi yang cukup baik sehingga diperlukan penanganan yang optimal agar kejadian anemia tidak memperburuk kondisi remaja yang nantinya akan menjadi penerus reproduksi untuk melahirkan anak-anak yang sehat dan bebas dari stunting.^[8]

Pemerintah menggalakan berbagai upaya agar anemia bisa diatasi dengan baik salah satunya dengan adanya program pemberian tablek tambah darah bagi remaja yang dikonsumsi setiap minggu satu kali, upaya ini dimaksudkan agar kesehatan remaja tetap dalam kondisi yang baik.^[9]

Fungsi transportasi O₂, hemoglobin memiliki peranan penting. Saat melakukan aktivitas berat, kebutuhan energi akan meningkat berarti kebutuhan oleh jaringan juga meningkat. Aktivitas berat membuat jantung harus bekerja ekstra dengan meningkatkan volume dan frekuensi denyut jantung untuk memasok oksigen ke jaringan otot untuk melakukan aktivitas.^{[10],[6]} Dengan kata lain, pengurangan kadar hemoglobin dalam darah sangat mempengaruhi ketahanan fisik dan produktivitas kerja seseorang. Menurunnya hemoglobin dalam darah dapat mengakibatkan metabolisme didalam otot terganggu dan terjadi penumpukan asam laktat yang menyebabkan rasa lelah.^[10]

Hasil penelitian lainnya didapatkan jika nyeri haid berhubungan dengan tingkat kelelahan atau keletihan, hal ini terjadi karena saat mengalami nyeri haid tubuh merespon rasa nyeri dengan berbagai upaya, bagi remaja yang memiliki ambang nyeri yang tinggi makan akan memberikan respon berlebihan terhadap rasanya tersebut.

Wanita yang sedang menstruasi, dengan atau tanpa gangguan perdarahan mempunyai resiko peningkatan kelelahan karena berkaitan dengan kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi dan kelelahan adalah masalah umum pada wanita remaja, kelelahan yang terjadi bisa kelelahan fisik dan psikis.^[11]

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Een S, dkk diperoleh bahwa menstruasi memberikan dampak terhadap rasa cemas dan kelelahan pada fisik dan psikis. Dampak yang dirasakan tersebut seperti perasaan cemas (cemas, firasat buruk, takut akan perasaan sendiri dan mudah tersinggug),

penurunan intelektual (susah konsentrasi dan daya ingat menurun) dan meningkatnya kelelahan.^[2]

Hasil penelitian lain lama haid dan siklus haid tidak menunjukkan adanya hubungan dengan keletihan, siklus haid adalah periodik yang akan terjadi setiap bulannya, siklus haid pada remaja akan mengalami kondisi ketidak teraturan hal tersebut bisa disebabkan karena sistem hormonla pada remaja belum matang, sehingga akan mengalami perubahan setiap bulannya, sedangkan lama haid adalah waktu terjadinya haid dalam hasil penelitian lama haid yang terjadi adalah 10 hari dan hal tersebut masih dalam kategori normal yang mana lama haid yang normal adalah sampai dengan 14 hari.^[12]

Siklus haid yang tidak normal bisa disebabkan salah satunya adalah karena kurangnya asupan gizi yang baik, gizi yang kurang yang menyebabkan cadangan lemak yang kurang bisa menyebabkan gangguan produksi dari hormon sedangkan gizi yang lebih dapat menyebabkan *anovulatory chronic* sehingga haid menjadi tidak teratur. Remaja adalah waktu yang banyak melakukan kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah, aktifitas yang berlebihan atau yang cukup tinggi dapat mempengaruhi keteraturan dari siklus haid. Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi selain itu aktifitas fisi yang meningkat juga berhubungan dengan risiko berkurangnya kejadian ovulasi sehingga menyebabkan ketidak teraturan dari siklus haid.^[13]

Status menstruasi lain yang tidak berhubungan langsung dengan keletihan saat menstruasi adalah lamanya haid, Menstruasi yang dialami remaja putri secara normal berlangsung 2 – 7 hari setiap bulannya yang dapat meningkatkan kejadian anemia. Ini disebabkan karena volume darah haid yang keluar rata-rata mencapai 35-50ml atau sekitar 7 s/d 10 sendok teh/hari, pada periode haid tersebut wanita kehilangan 30 mg besi. Banyaknya darah yang hilang menyebabkan perempuan yang tengah haid mengalami lemas, lesu hingga berkunang-kunang dimana ini adalah salah satu tanda-tanda anemia defisiensi besi. Ini dapat diperparah jika siklus haid memanjang karena banyaknya volume darah yang keluar.^{[15],[16]}

KESIMPULAN

Menstruasi adalah suatu peristiwa yang terjadi secara periodik atau kejadian siklik setiap bulan, bagi remaja menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang primer yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi sudah mulai berfungsi. Masalah yang terjadi selama menstruasi jika tidak diatasi dengan baik akan timbul berbagai masalah salah satunya adalah anemia, nyeri haid, kelainan siklus menstruasi dan haid yang lama dan kelelahan atau keletihan. Pada penelitian ini setelah dilakukan analisis status kesehatan menstruasi yang berhubungan dengan tingkat keletihan atau kelelahan adalah anemia dan nyeri haid sedangkan lama haid dan siklus haid secara statistik tidak menunjukkan adanya hubungan, meskipun semua status tersebut saling berkaitan. Untuk itu perlu penanganan yang tepat bagi remaja yang mengalami masalah saat menstruasi agar tidak timbul masalah kesehatan reproduksi lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Rektor Universitas Bhakti Kencana
2. Ketua LPPM Universitas Bhakti Kencana atas Hibah Riset Internal 2022

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahayu, A. (2018). Buku Ajar: Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Lansia
2. Sumarni, E., Pratama, Y., & Intasir, M. P. (2022). Dampak Menstruasi Terhadap Tingkat Stress Dan Kelelahan Pada Tim Futsal Putri. *Jesa-Jurnal Edukasi Sebelas April*, 6(2), 19-23
3. Ismaningsih, I., Herlina, S., & Nurmaliza, N. (2019). Edukasi Pemberian Stretching Dan Neuromuskular Taping Dalam Mengurangi Nyeri Haid Primer (Dismenore Primer) Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 8-14.
4. Masyhuda, L., Hadi, M., & Biloro, E. V. (2018). Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester Ii S1 Keperawatan Di Stikes Abi Surabaya. *Ajn: Abi Journal Of Nursing*, 2(1), 75-92.
5. Mulyana, B., Giriwijoyo, S., & Sagitarius, T. M. (2011). Dampak Hydromassage Pencelupan Air Panas Dan Air Dingin Terhadap Pemulihan Dari Kelelahan Olahraga Aerobik. *Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia*.
6. Mahitala, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 3(3), 74-80.
7. Mulyati, I. (2021). Pengaruh Posyandu Remaja Terhadap Status Kesehatan Reproduksi Di Salah Satu Wilayah Puskesmas Di Kabupaten Bandung Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(2), 134-141.
8. Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187-192.
9. Fitriana, F., & Pramardika, D. D. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 2(3), 200-207.
10. Juliana, M., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53-63
11. Nathania, A., Dinata, I. M. K., & Griadhi, I. P. A. (2019). Hubungan Stres Terhadap Kelelahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 10(1).
12. Ping, M. F., Natalia, E., & Antika, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja Putri*. Sebatik.
14. Fahmi, M. M., & Riva'i, S. B. (2020). Gangguan Pola Siklus Haid Pada Pesenam Di Kota Pekanbaru. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 10(2), 147-157.
15. Shariff, S. A., & Akbar, N. (2018). Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Prodi Diii Kebidanan Universitas Muslim Indonesia. *Window Of Health*, 1, 34-39
16. Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Sport And Nutrition Journal*, 3(1), 1-14.