



Tingkat Pengetahuan dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Pondok Pesantren terpadu Babul Magfirah

Fauziah Fauziah^{1*}, Yadi Putra², Miftahul Khairus³

¹⁻³Universitas Abulyatama, Indonesia

Alamat: Jl. Blang Bintang Lama No. 5, Lampoh Keude, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi penulis: fauziah_d3kep@abulyatama.ac.id*

Abstract. Menstruation that is repeated every month eventually forms the menstrual cycle. The menstrual cycle is calculated from the first day of menstruation until exactly one day before the next month's menstruation. Stress should not be underestimated because it will disrupt the metabolic system in the body. If the metabolism is disturbed, the menstrual cycle also is disturbed. This study uses a descriptive quantitative research design. The population of this study were female students at the Babul Magfirah Integrated Islamic Boarding School totaling 105 female students, the sample in the study was 51 people using the Purposive Sampling technique. Data collection tool the form of a questionnaire with 51 questions that the researchers made themselves. The location of the research was at the Babul Magfirah Integrated Islamic Boarding School on March 13 to 24. The results showed that the level of knowledge and stress on menstruation among students at the Integrated Islamic Boarding School of Babul Magfirah, the level of knowledge in the high category was 31 respondents (6.8%). Based on the level of high category stress as many as 32 respondents (62.8%). Based on the menstrual cycle level, the normal category was 38 respondents (72.5%). In conclusion, the respondents in this study had high knowledge and low stress about the menstrual cycle. It is recommended that the knowledge level and stress on menstruation collect information from several sources, especially uks officers and teachers to obtain accurate information.

Keywords: Knowledge, Stress, Menstruation, Female Students

Abstrak. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai tepat satu hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Stres jangan di anggap remeh sebab akan mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan dan Stres terhadap Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah berjumlah 105 siswi. sampel dalam penelitian 51 orang dengan teknik Purposive Sampling. Alat pengumpulan data dalam bentuk kuesioner dengan 51 pertanyaan yang peneliti buat sendiri. Tempat penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah pada tanggal 13 s.d 24 Maret 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan dan Stres terhadap Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah tingkat pengetahuan kategori tinggi sebanyak 31 responden (6,8%). Berdasarkan tingkat stress kategori tinggi sebanyak 32 responden (62,8%). Berdasarkan tingkat siklus menstruasi kategori normal sebanyak 38 responden (72,5%). Kesimpulan responden pada penelitian ini memiliki pengetahuan tinggi dan stres yang rendah tentang Siklus Menstruasi. Disarankan kepada Tingkat Pengetahuan dan Stres terhadap Menstruasi dengan menggali informasi dari beberapa sumber terutama dari petugas uks dan guru untuk mendapatkan informasi yang akurat.

Kata kunci: Pengetahuan, Stres, Menstruasi, Siswi

1. LATAR BELAKANG

Menstruasi yaitu perdarahan yang terjadi di uterus dan memiliki siklus tertentu, ini terjadi karena adanya pelepasan endometrium disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone mengalami penurunan pada siklus ovarium, dimulai 14 hari setelah ovulasi

(Novita, R. 2018). Reproduksi sangat di pengaruhi oleh siklus mentruasi, banyak sekali wanita mengalami masalah menstruasi serta berdampak pada kesehatan (Sianaga, E. 2017).

Banyak ditemukan gangguan menstruasi seperti menstruasi yang abnormal, mulai usia haid yang terlambat, darah keluar terlalu banyak, rasa sakit dan siklus yang tidak teratur. Gangguan menstruasi seperti polimenorhea, oligomenorhea dan amenorrhea. Siklus mentruasi abnormal sering kali menimbulkan penyakit seperti infertilitas (Hatminti, 2018).

Data WHO (World Health Organisation) pada tahun 2010 perempuan usia 18-55 mengeluh tentang menstruasi sekitar (19%) (Rehana dkk, 2015). Di Indonesia pada tahun 2010 perempuan berumur 10-59 tahun, (13,7%) mengalami menstruasi teratur, masalah menstruasi tidak teratur terjadi pada usia 45-49 tahun (17,4%) dan 50-54 tahun (17,1%) ini disebabkan oleh umur yang memasuki menopause. Umur 10-59 tahun memiliki masalah dengan menstruasi dipengaruhi oleh stress yang dialami dengan (5,1%) (Risksdas, 2010).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2010) umur 15-59 wanita mengalami menstruasi teratur (68%), serta (13,7%) mengalami masalah menstruasi yang tidak teratur. Presentasi tertinggi terjadi di Gorontalo (23,3%) dan terendah di Maluku Utara (15,7%) (Mulastin 2013). Pada tahun 2010 di Indonesia perempuan usia 10-59 tahun (68%) mengalami haid teratur dan (13,7%) haid tidak teratur. Jawa Tengah pada tahun 2010 perempuan yang berusia 15-59 tahun dengan siklus haid sebanyak (70,4%) dan tidak teratur (13,1%) (Kemenkes RI, 2010).

Ada beberapa alasan yang disampaikan perempuan usia 20-59 mengatakan penyebab seperti KB (5,1%), menopause (2,9%), kanker leher rahim (0,5%), moim dan sakit lain (2,8%) dan keguguran dan stress serta banyak pikiran (5,1%) (Risksdas, 2010).

Perubahan siklus menstruasi adalah masalah yang cukup sering prevalensi 75% di remaja akhir. Infertilitas, kanker Rahim dan masalah sistem reproduksi sering dipengaruhi oleh siklus menstruasi yang tidak lancar. Penelitian pada remaja yang mengalami perubahan siklus mentruasi mengakibatkan terganggu aktivitas sosialnya sebanyak (65%) (Karout, 2012).

Menurut Syaifudin (2013) berpendapat perubahan siklus menstruasi adalah masalah yang biasa terjadi denga prevelansi 75% pada remaja akhir. Perubahan siklus menstruasi merupakan indikator penting (Zuhkrina, dkk. 2006). Gangguan berbagai macam masalah reproduksi dapat menimbulkan berbagai macam penyakit (Maharani, 2010).

Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai tepat satu hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Stres jangan di anggap mudah karena dapat berpengaruh pada tubuh seseorang. Bila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu. Berdasarkan

hasil studi awal yang dilakukan oleh calon peneliti di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah Desa Cot Yang Kec. Kuta Baro, Kab. Aceh Besar. Jumlah siswi kelas 1 dan kelas 2 berjumlah 105 siswi. Memiliki suku, ras, sosial, pola hidup dan pergaulan pertemanan yang berbeda bisa mempengaruhi pengetahuan tentang tingkat pengetahuan dan stres terhadap siklus menstruasi sehingga peneliti tertarik untuk meneliti pengetahuan terhadap stres.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswi di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah didapatkan hasil bahwa 7 siswi merasa stress terhadap siklus menstruasinya 3 siswi lain mengatakan biasa saja mengalami stress terhadap mestruasi dan 8 siswi tidak mengetahui siklus haid, 2 siswi mengetahui siklus stres.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif, populasi pada penelitian ini adalah siswi sebanyak 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 51 orang. Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner, tempat penelitian pondok pesantren terpadu Babul Magfirah. Penelitian ini telah berlangsung mulai tanggal 13 s/d 18 Maret 2023. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan univariat. Analisa data univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data penelitian dilakukan dari tanggal 13 s.d 14 Maret 2023 pada Siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah. Sampel diambil menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh responden yang terlibat dalam penelitian sebanyak 51 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Responden di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah

No.		Umur	F	%
1.	15 tahun		23	45,1
2.	16 tahun		28	54,9
		Jumlah	51	100
No.		Kelas	F	%
1.	X-A		15	29,4
2.	X-B		13	25,5
3.	XI-A		10	19,6
4.	XI-B		13	25,5
		Jumlah	51	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah yang terlibat dalam penelitian ini mayoritas pada kategori umur 16 tahun sebanyak 28 responden (54,9%) dan mayoritas pada katagori kelas X-A sebanyak 15 responden (29,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Ditinjau dari Tingkat Pengetahuan Terhadap Siklus Mentruasi

No.	Tingkat Pengetahuan	F	%
1.	Tinggi	31	60,8
2.	Rendah	20	39,2
	Jumlah	51	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas responden di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah memiliki pengetahuan tentang siklus menstruasi kategori tinggi sebanyak 31 responden (60,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Ditinjau dari Tingkat Stres

No.	Tingkat stres	f	%
1.	Tinggi	32	62,8
2.	Rendah	19	37,2
	Jumlah	51	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas responden di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah memiliki pengetahuan tentang siklus menstruasi terhadap stres kategori tinggi sebanyak 32 responden (62,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Ditinjau dari Tingkat siklus Mentruasi

No.	Tingkat Siklus Mentruasi	F	%
1.	Normal	38	74,5
2.	Tidak Normal	13	25,5
	Jumlah	51	100

Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas responden di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah memiliki pengetahuan tentang siklus mentruasi terhadap siklus mentruasi kategori normal sebanyak 38 responden (74,5%).

Pembahasan

Pengetahuan terhadap siklus mentruasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 51 responden menunjukkan bahwa mayoritas siswi di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah memiliki pengetahuan tentang siklus menstruasi kategori tinggi sebanyak 31 responden (60,8%).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Singging, 2014) menyatakan bahwa dari 60 siswi yang dijadikan responden, memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 43% menyatakan takut ada kelainan atau penyakit pada saat mengalami disminore, 30% menyatakan takut tidak bisa hamil dan 28% tidak pernah mendapatkan informasi seputar kesehatan menstruasi (Singgih,A, dkk 2014).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan dilakukan melalui pasca indera manusia yang terdiri atas indra penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), perasa (lidah) dan peraba (kulit) (Notoatmodjo, 2012).

Hal ini dapat disampaikan bahwa sebagai besar responden memiliki pengetahuan yang tinggi pengetahuan tentang menstruasi pada siswi berdampak pada gejala stress yang dialami hal ini berdasarkan pengetahuan dimiliki yang didapatkan dari membaca buku , informasi dari teman dan keluarga dan pengalaman pribadi.

Pengetahuan terhadap siklus mentruasi Berdasarkan Subvariabel tingkat stres

Menunjukkan bahwa mayoritas responden siswi di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah memiliki pengetahuan tentang siklus mentruasi terhadap stres kategori tinggi sebanyak 32 responden (62,8%).

Penelitian Aat (2008) pengaruh stress terhadap menstruasi didapatkan hasil 70-75% di pengaruhi oleh stress yang dialami oleh individu tersebut. serta menstruasi sangat berdampak karena di pengaruhi oleh tingkatan stress.

Stres merupakan suatu masalah yang di alami individu disebabkan oleh masalah atau stimulus yang berdampak pada fisik serta psikologis. Stress adalah reaksi dari tubuh terhadap keadaan fisik dan psikis sehari-hari (Sukadianto, 2010).

Hal ini dapat disampaikan bahwa sebagai besar responden memiliki tingkat stress katagori tinggi dikarenakan hasil penelitian menunjukan bahwa siswi yang merasakan cemas yang berlebihan, banyak menghabiskan energi untuk marah- marah, dan cenderung bereaksi berlebihan terhadap sesuatu.

Pengetahuan terhadap siklus mentruasi Berdasarkan Subvariabel tingkat siklus menstruasi

Menunjukkan bahwa mayoritas responden siswi di Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah memiliki pengetahuan tentang siklus mentruasi terhadap siklus mentruasi kategori normal sebanyak 38 responden (72,5%).

Telah dilakukan juga penelitian oleh Toduho et al. pada tahun 2014 mengenai hubungan antara stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore, Maluku Utara. Hasil yang didapatkan dari 68 responden membuktikan bahwa 100% mengalami stres psikologis. Didapatkan 15 responden mengalami stres ringan (22,1%), 49 responden mengalami stres sedang (72,1%), dan 4 responden mengalami stres berat (5,9%) dan dari 68 sampel didapatkan 42 responden (61,8%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (Toduh S, dkk, 2014).

Menstruasi yang terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi. Jika siklus menstruasi yang regular terjadi maka itu penandaan bahwa organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Siklus menstruasi yaitu terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode sampai dengan hari pertama periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklus adalah 28 hari (Women's Health U.S , 2014).

Hal ini berarti bahwa hampir semua siswi memiliki siklus menstruasi normal dengan dismenorea maupun siklus menstruasi yang terganggu (baik disertai dismenorea maupun tidak disertai dismenorea) berjumlah 38 responden (72,5%). Berdasarkan hasil uji korelasi dengan software statistik, didapatkan adanya hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi.

Hal ini dapat disampaikan bahwa sebagai besar responden memiliki siklus menstruasi normal jadi bisa disimpulkan bahwa tingkat stres tidak mempengaruhi siklus menstruasi pada siswi. Pada rentang usia 16 tahun sebanyak 28 orang. Siklus menstruasi rata-rata berlangsung dari 21-35 hari. Siklus menstruasi yang biasa dimulai lapisan uterus terlepas. Sedangkan siklus menstruasi yang terganggu mengacu pada siklus menstruasi yang tertunda selama lebih dari 7 hari, atau bahkan 40-50 hari untuk setiap menstruasi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut: Tingkat Pengetahuan Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah pada kategori umur 16 tahun sebesar 54,9% dan katagori kelas X-A sebesar 29,4%. Tingkat Pengetahuan Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah ditinjau pengetahuan terhadap siklus mentruasi kategori tinggi sebesar 60,8%. Tingkat Pengetahuan Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Terpadu Babul Magfirah ditinjau pengetahuan terhadap siklus mentruasi Berdasarkan Subvariabel stres kategori tinggi sebesar 62,8%.

Meningkatkan kesadaran siswi dengan cara memberikan pengarahan dan penjelasan tentang akibat dari stres yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi dapat difahami oleh siswi. Guru dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman seperti tidak terlalu tegang pada saat pembelajaran dan kondusif, sehingga dapat menghindarkan siswi dari kondisi stres di lingkungan belajar mengajar.

5. DAFTAR REFERENSI

- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Banjarnahor, H. D. (2013). Pengaruh tingkat stres terhadap gambaran siklus menstruasi pada mahasiswi SI keperawatan reguler jalur A Universitas Sumatera Utara. [Data tidak lengkap]
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cai, X. M., & Wu, J. (2009). The mind-tranquilizing and menstruation-regulating method for acupuncture treatment of delayed menstrual cycle: A clinical controlled study. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 29(1), 35–38. [https://doi.org/10.1016/s0254-6272\(09\)60028-5](https://doi.org/10.1016/s0254-6272(09)60028-5)
- Cruteau, C. M. (2015). Menstruation & physical activity: A test of the theory of planned behavior and menstrual attitudes (California State University, Fullerton). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1712386164?accountid=50257>
- Hana. (2009). Pengetahuan dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Available online: www.google.com. Retrieved July 23, 2009.
- Hasriani. (2015). Gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja wanita tentang dampak merokok di club malam Retro Makassar (Skripsi, Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar).
- Notoadmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Iryani, D., Yanis, A., & Yudita, N. A. (2017). Hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299–304. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/695/551>
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Mawarda Hatmanti, N. (2018). Tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. *Journal of Health Sciences*, 8(1), 58–67. <https://doi.org/10.33086/jhs.v8i1.218>
- Menstruation and the menstrual cycle fact sheet. (n.d.). Washington.
- Novita, R. (2018). Correlation between nutritional status and menstrual disorders of female. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.172-181>

- Reni, & Suci. (2019). Infertility in female nurses in Hospital Yars 2017. 7(2), 36–41. [Data tidak lengkap]
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). Laporan nasional riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- RISKESDAS. (2013). Riset kesehatan dasar; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI tahun 2010. Laporan Nasional 2010, 1–446. <https://doi.org/1>
- Setiadi. (2013). Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan.
- Sianaga, E. (2019). Manajemen kesehatan menstruasi. In Buku X.
- Singgih, A., & Setyowati, M. (2014). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2(9). [Data tidak lengkap]
- Sriati, A. (2008). Tinjauan tentang stres. Retrieved from <http://www.akademik.unsri.ac.id/.../TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf> (accessed September 7, 2022).
- Sukadiyanto, S. (2010). Stres dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala*.
- Todoho, S., Kundre, R., & Malara, R. (2014). Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 1 di SMA Negeri 3 Kepulauan Tidore. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–[Data tidak lengkap]
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa kepaniteraan klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. [Data tidak lengkap]
- Tri, M. N., Mahalika, M., Haryuningsih, Y. R., Nawati, N., & Surtiatii, E. (2017). Gambaran pengetahuan dan tingkat stres remaja putri terhadap siklus menstruasi tidak teratur di SMAN 1 Leuwiliang tahun 2020. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Utami, B., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *Soedirman Journal of Nursing*, 10(2), 67–75.
- Wahyuni, Y., & Dewi, R. (2018). Gangguan siklus menstruasi kaitannya dengan asupan zat gizi pada remaja vegetarian. 6(2), 76–81.
- Webster, S. B., Brintnall, K., Robinson, J., & Mccloud, S. (2017). The history of the curse: A comparative look at the religious and social taboos of menstruation and the influence they have on American society today. *Women's Health U.S.*