

Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Putra Siliwangi

Marjani Khoirunnisa ^{1*}, Lia Nurwiliani ², Elis Novita ³

¹ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, Email: mjkhairunnisa@gmail.com

² Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, Email: lianuwiliani@gmail.com

³ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit, Email: elisnovita140603@gmail.com

Abstrak

Gangguan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang kerap dialami remaja putri, terutama pada masa awal menarke. Bentuk ketidakteraturan yang muncul dapat berupa polimenorea, oligomenorea, frekuensi menstruasi rendah, maupun durasi yang singkat, yang umumnya dipengaruhi oleh faktor hormonal, stres, gizi, serta gaya hidup. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII SMP Putra Siliwangi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 75 remaja putri melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya gangguan siklus pada sebagian remaja, yaitu 30% polimenorea, 7% oligomenorea, sedangkan 63% memiliki siklus normal. meskipun sebagian besar remaja menunjukkan siklus yang normal, proporsi yang mengalami gangguan tetap cukup signifikan. diperlukan upaya skrining banyaknya gangguan siklus menstruasi untuk meningkatkan kesadaran pemahaman remaja mengenai pentingnya pola hidup sehat guna mencegah terjadinya gangguan menstruasi.

Kata kunci: Siklus Menstruasi, Remaja Putri

Description Of The Menstrual Cycle In Female Adolescents In Eighth Grade Putra Siliwangi Junior High School

Abstract

Menstrual cycle disorders are among the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls, especially during the early stages of menarche. The irregularities that may occur include polymenorrhea, oligomenorrhea, low menstrual frequency, and shortened duration, which are generally influenced by hormonal factors, stress, nutrition, and lifestyle. This study aims to describe the condition of menstrual cycle disorders among eighth-grade female students at SMP Putra Siliwangi. This research employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 75 female students, selected through total sampling. The research instrument used was a questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results showed that some adolescents experienced menstrual disorders, with 30% having polymenorrhea, 7% oligomenorrhea, and 63% having normal menstrual cycles. Although the majority of students exhibited normal cycles, the proportion experiencing menstrual disorders remained quite significant. Therefore, screening efforts for menstrual cycle disorders are necessary to enhance adolescents' awareness and understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle to prevent menstrual disturbances.

Keywords: Keywords: menstrual disorders, , adolescent girls,

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi menuju dewasa yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, salah satunya kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menarche pada usia 12–13 tahun [1]. Pada awal menarche, siklus menstruasi sering belum teratur akibat ketidakseimbangan hormon. Gangguan yang umum dialami remaja meliputi amenore, oligomenorea, polimenorea, menorrhagia, metrorrhagia, serta dismenore [2]. Secara global, sekitar 80% perempuan pernah mengalami siklus haid tidak teratur [3], dengan prevalensi gangguan menstruasi mencapai 45% [4]. Di Indonesia, Riskesdas (2023–2024) melaporkan 13,7% perempuan usia 10–59 tahun mengalami siklus haid tidak teratur, dengan prevalensi tertinggi di Sulawesi Selatan (14,5%) [5].

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres, pola makan tidak sehat, konsumsi fast food, kebiasaan melewatkan sarapan, aktivitas fisik berlebihan, serta kondisi medis seperti PCOS berkontribusi terhadap gangguan menstruasi [6]–[9]. Dampak yang ditimbulkan antara lain menurunnya konsentrasi belajar, gangguan emosi, aktivitas sosial terganggu, bahkan risiko komplikasi seperti anemia akibat menorrhagia [10], [11]. Studi pendahuluan di SMP Putra Siliwangi menunjukkan sebagian besar siswi mengalami gangguan menstruasi, mulai dari perdarahan berlebihan, siklus panjang, tidak haid selama dua bulan, hingga dismenore. Hal ini memperkuat pentingnya penelitian mengenai gambaran siklus menstruasi pada remaja putri kelas VIII di sekolah tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk melihat kondisi responden pada saat itu. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMP Putra Siliwangi. Subjek penelitian adalah seluruh

siswi kelas VIII SMP Putra Siliwangi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden, dan hadir pada saat penelitian berlangsung. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir saat pengumpulan data atau menolak berpartisipasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 75 responden, diperoleh dengan teknik total sampling (sensus) karena seluruh populasi yang memenuhi kriteria diikuti sertakan [12]. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner gangguan siklus menstruasi pada remaja putri yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner ini diadaptasi dari penelitian Rahmawati (2022) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri” dan telah dimodifikasi sesuai konteks penelitian ini. Kuesioner terdiri atas pertanyaan mengenai identitas responden serta pola siklus menstruasi yang mencakup panjang siklus, keteraturan, lama menstruasi, dan keluhan yang menyertai. Prosedur penelitian dilakukan dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti. Penelitian dilaksanakan di SMP Putra Siliwangi pada bulan April–Juni 2024. Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak sekolah serta persetujuan etik berdasarkan prinsip respect for persons (menghormati partisipan), confidentiality (menjaga kerahasiaan data), beneficence (memberikan manfaat), dan justice (keadilan dalam perlakuan kepada responden). Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel, sesuai dengan tujuan penelitian [14].

HASIL

Penelitian melibatkan 75 siswi kelas VIII yang memenuhi kriteria inklusi, diperoleh dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner gangguan siklus menstruasi yang diadaptasi dari penelitian Rahmawati (2022) dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya.

Siklus Menstruasi	f	(%)
Polimenorea	23	30%
Normal	47	63%
Oligomenorea	5	7%
Total	75	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 75 siswi kelas VIII SMP Putra Siliwangi, mayoritas responden (62,7%) memiliki siklus menstruasi normal (21–35 hari). Namun, masih terdapat 30,7% yang mengalami polimenorea (<21 hari) dan 6,6% mengalami oligomenorea (>35 hari). Dari aspek keteraturan, 76% responden melaporkan siklus teratur, sementara 24% tidak teratur. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswi telah mencapai kestabilan hormonal, sekitar sepertiga masih mengalami gangguan siklus menstruasi yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal [15].

Gangguan siklus seperti polimenorea dan oligomenorea erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon reproduksi, namun juga dipengaruhi oleh stres, kurang tidur, pola makan tidak sehat, serta aktivitas fisik yang berlebihan [16]. Masa remaja sebagai periode transisi biologis dan psikologis menjadikan remaja putri rentan terhadap gangguan tersebut [17].

Dari segi frekuensi menstruasi, sebagian selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi,

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 75 remaja putri kelas VIII di SMP Putra Siliwangi, ditemukan bahwa gangguan siklus menstruasi masih cukup sering terjadi. Sebanyak 23 responden mengalami polimenorea, 5 orang mengalami oligomenorea, 18 orang mengalami keteraturan menstruasi yang tidak stabil, 6 orang mengalami frekuensi menstruasi rendah dalam enam bulan terakhir, dan 3 orang mengalami menstruasi yang terlalu singkat. Temuan ini menunjukkan bahwa sekitar sepertiga remaja mengalami

besar responden masih berada dalam batas normal (5–6 kali dalam 6 bulan terakhir). Akan tetapi, 6,7% hanya mengalami menstruasi 4 kali dan 1,3% hanya 1–3 kali, yang dapat mengarah pada oligomenorea atau bahkan amenorea sekunder jika berlangsung terus-menerus. Literatur menyebutkan kondisi ini dapat disebabkan oleh sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan tiroid, maupun defisiensi gizi [18].

Durasi menstruasi mayoritas responden berada pada rentang normal 3–7 hari, meski terdapat 4% yang hanya mengalami 1–2 hari (hipomenore). Hal ini sering dikaitkan dengan stres emosional, defisiensi nutrisi, atau masalah endokrin [19]. Selain siklus, penelitian ini juga menyoroti personal hygiene saat menstruasi. Sebanyak 68% responden mengganti pembalut sesuai rekomendasi (3–5 kali sehari), sementara 32% hanya 1–2 kali. Frekuensi yang rendah dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi [20]. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi, khususnya tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja putri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yakni penggunaan kuesioner self-report yang bergantung pada ingatan dan kejujuran responden, serta lingkup penelitian yang terbatas pada satu sekolah sehingga tidak dapat digeneralisasikan. Faktor seperti status gizi, tingkat stres, dan aktivitas fisik juga tidak diukur secara objektif. Penelitian

berbagai bentuk gangguan menstruasi, yang mengakibatkan ketidakseimbangan hormon reproduksi. Faktor-faktor seperti masa pubertas, stres, pola makan tidak seimbang, kebiasaan begadang, dan gaya hidup kurang sehat diduga menjadi penyebab utama gangguan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] N. Nugroho and A. Gumantan, *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Prenadamedia, 2020.
- [2] R. Kusmiran, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- [3] World Health Organization, "Menstrual health and disorders," WHO, 2024. [Online]. Available: <https://www.who.int/>
- [4] World Health Organization, "Global prevalence of menstrual disorders," WHO, 2020. [Online]. Available: <https://www.who.int/>
- [5] Kementerian Kesehatan RI, *Riskesdas 2023–2024*. Jakarta: Badan Litbangkes, 2024.
- [6] D. Suardi, "Stres dan PMS pada remaja," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 12, no. 2, pp. 45–52, 2021.
- [7] V. P. Oktalia et al., "Faktor penyebab gangguan menstruasi pada remaja putri," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 16, no. 1, pp. 78–85, 2024.
- [8] S. Thiyagarajan et al., "Physical activity, nutrition, and menstrual health," *Int. J. Adolesc. Health*, vol. 6, no. 3, pp. 210–218, 2020.
- [9] R. Wahyuni and K. Dewi, "Hubungan gizi dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 9, no. 1, pp. 33–40, 2020.
- [10] F. C. A. Saguni et al., "Gangguan siklus haid dan dampaknya pada kualitas hidup remaja," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, vol. 7, no. 2, pp. 115–124, 2023.
- [11] A. Sinaga et al., *Fisiologi Reproduksi*. Yogyakarta: Andi, 2020.
- [12] R. Kusmiran, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- [13] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- [14] D. Wirawan, *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2021.
- [15] A. Sinaga et al., *Fisiologi Reproduksi*. Yogyakarta: Andi, 2020.
- [16] F. C. A. Saguni et al., "Gangguan siklus haid dan dampaknya pada kualitas hidup remaja," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, vol. 7, no. 2, pp. 115–124, 2023.
- [17] N. Nugroho and A. Gumantan, *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Prenadamedia, 2020.
- [18] S. Thiyagarajan et al., "Physical activity, nutrition, and menstrual health," *Int. J. Adolesc. Health*, vol. 6, no. 3, pp. 210–218, 2020.
- [19] V. P. Oktalia et al., "Faktor penyebab gangguan menstruasi pada remaja putri," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 16, no. 1, pp. 78–85, 2024.
- [20] D. Suardi, "Stres dan PMS pada remaja," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 12, no. 2, pp. 45–52, 2021.