

**HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP DENGAN PERUBAHAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT III  
AKPER SANDI KARSA MAKASSAR**

\* Nur Syamsi N.L \*

*Dosen Tetap Akademi Keperawatan Sandi Karsa Makassar*

**ABSTRAK**

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu sampai menstruasi berikutnya. Perubahan siklus menstruasi adalah dimana siklus menstruasi seseorang menjadi tidak teratur setiap bulannya, kadang tidak mengalami menstruasi sampai berbulan-bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Hidup Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III Akper Sandi Karsa Makassar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross section study. Penelitian ini diukur pada saat bersamaan dengan jumlah 59 responden, yang dilakukan pada tanggal 28 Juli 2015.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi mahasiswa setiap bulannya yang teratur mencapai 44 orang (74.6%), sedangkan yang tidak teratur mencapai 15 orang (25.4%). Selain itu, panjang siklus menstruasi mahasiswa dari 25-28 hari sebanyak 39 orang (66.1%), 29-35 hari sebanyak 18 orang (30.5%), 36-60 hari sebanyak 2 orang (3.4%). Adapun pola hidup mahasiswa yang baik berjumlah 46 orang (78.0%), dan kurang baik berjumlah 13 orang (22.0%).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki pola hidup baik ataupun kurang baik tidak mempengaruhi perubahan siklus menstruasi yang teratur maupun tidak teratur.

Saran agar mahasiswa berusaha mencari informasi, baik dengan membaca buku, internet, mendengar berita, maupun melalui sumber-sumber lain yang dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana pola hidup yang baik agar perubahan siklus menstruasi menjadi baik dan teratur.

**Kata kunci : pola hidup, menstruasi**

**Pendahuluan**

Di Indonesia masalah kesehatan reproduksi masih memprihatinkan karena penyebaran penduduk yang belum merata tingkat sosial ekonomi dan pendidikan belum memadai serta tingkat kesehatan belum terjangkau. Seorang perempuan merasakan terganggu dengan ketidaknyamanan akibat menstruasi yang mereka alami hampir selama hidup mereka. Siklus menstruasi sebagai suatu periode berlangsungnya perubahan fisiologi pada wanita. Sindrom premenstruasi terjadi pada 75-80% wanita didunia adalah usia subur. (Data Statistik, 2005).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa akan mengalami suatu tahap yang disebut pubertas. Menurut World Health Organisation (WHO) batasan

remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) TAHUN 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15 sampai 24 tahun. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibanding laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan menarce yaitu mendapat menstruasi pertama. (Wong, 2008).

Kesehatan reproduksi adalah kesehatan fisik, mental, dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit dan kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Siswi usia pubertas tidak hanya bertanggung jawab untuk berpartisipasi akademik, tetapi juga

memiliki tanggung jawab untuk menjamin pemeliharaan alat reproduksi yang antara lain adalah menstruasi, kehamilan, dan seksualitas (Gibbs & Kartan, 2008).

Dari segi pelayanan program pelayanan definisi remaja yang digunakan oleh Departemen Kesehatan adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Sementara itu menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10 sampai 21 tahun (Anonim, 2007).

Pada remaja putri menarce rata-rata usia delapan sampai 14 tahun, sehingga tahun-tahun pertama pola siklus haid tidak teratur. Hal itu dikarenakan belum teraturannya siklus hormon seksual sebab estrogen pada permulaan menstruasi sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder, rata-rata dua tahun setelah menarce menstruasi mulai teratur (Manuaba, 1998).

Pada perempuan-perempuan yang sedang mengalami perdarahan haid, biasanya mengeluhkan gejala-gejalanya yang terjadi dalam dua hari pertama, yang mungkin pada awal perdarahan haid tidak menampakkan gejala-gejala PMS-nya. Kebanyakan gejala-gejala tersebut yang timbul pada PMS (pramenstruasi syndrome) adalah ketidak stabilan emosi. Seperti mudah marah, sakit kepala, lemas, tidak bergairah hidup, dan nafsu makan menurun. Gejala fisik yang paling umum adalah rasa tidak nyaman, nyeri, dan kembung didaerah perut, rasa tertekan pada daerah kemaluannya dan dismonere. Sifat dan intensitas dari gejala PMS tersebut mungkin bervariasi pada setiap siklus haidnya (Hendrik, 2006).

Gizi adalah makanan yang dapat memenuhi kesehatan. Zat gizi adalah unsur yang terdapat dalam makanan dan dapat memengaruhi kesehatan. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

### **Tinjauan Pustaka**

#### **Tinjauan Umum Tentang Dewasa Muda**

Masa dewasa muda dimulai sekitar usia 18 sampai 22 tahun dan berakhir pada usia 35 sampai 40 tahun. Lebih lanjut Lemme (1995), menjelaskan bahwa masa

dewasa adalah masa yang ditandai dengan adanya ketidak tergantungan secara finansial dan orang tua serta adanya rasa tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan. Sejalan dengan yang dikatakan Lemme, Hurlock menegaskan kembali mengenai tanggung jawab tersebut, bahwa individu dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Marchantia, 2008).

Hurlock (1995) mengatakan bahwa masa dewasa muda merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu diharapkan dapat menjalankan peran-peran barunya sebagai suami atau istri pencari nafkah, orang tua, yang disisi lain dapat mengembangkan sikap, keinginan dan nilai sesuai dengan tujuan yang baru (Marchantia, 2008).

Dapat diambil kesimpulan bahwa masa dewasa muda adalah masa dimana individu memiliki tanggung jawab atas tindakan, sikap, keinginan yang ia miliki dan tidak bertanggung pada orang lain. Pada tahapan perkembangan ini, dewasa muda memiliki tugas utama yang harus diselesaikan seperti meninggalkan rumah, memilih dan mempersiapkan karir, membangun hubungan dekat seperti persahabatan dan pernikahan dan memulai untuk membentuk keluarga sendiri (Atwater & Duffy, 2005).

#### **Tinjauan Umum Tentang Perubahan Siklus Menstruasi**

Hari pertama mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Jarak antara dua siklus bisa berlangsung selama dua bulan atau dalam satu bulan mungkin terjadi dua siklus. Lamanya menstruasi biasanya berlangsung empat sampai lima hari, namun ada juga yang mengalami haid hanya tiga hari dan ada pula yang sampai tujuh hari. Masa subur terjadi kira-kira 14 hari sebelum haid dan pada inilah seorang wanita bisa hamil bila melakukan hubungan seksual.

Siklus menstruasi biasanya dimulai pada wanita muda umur 12 sampai 15 tahun yang terus berlanjut sampai umur 45 sampai 50 tahun tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relative terhadap tinggi tubuh. Setiap perempuan memiliki siklus yang berlainan dari perempuan lain. Siklus bulanan ini berawal dari pertama kali

datangnya menstruasi. Kebanyakan perempuan mendapat menstruasi setiap 28 hari sekali, tapi ada juga yang selama 20 hari sudah mendapat menstruasi lagi, dan ada jaraknya sampai 35 hari.

Selama siklus bulanan, jumlah hormone estrogen dan progesteron yang dihasilkan dalam indung telur berubah. Pada pengaruh pertama siklus ini, yang dihasilkan oleh indung telur sebagian besar adalah estrogen. Estrogen ini menyebabkan tumbuhnya lapisan darah dan jaringan yang tebal diseperti dinding rahim. Tubuh perempuan membuat lapisan itu demi kemungkinan tumbuhnya janin. Pada pengaruh kedua dalam siklus menstruasi, yakni antara pertengahan sampai datangnya menstruasi berikutnya, tubuh perempuan juga menghasilkan hormone progesteron. Progesterone menyiapkan rahim untuk kehamilan.

Hari ke satu dalam siklus menstruasi merupakan awal dari sebuah periode, sekitar hari ke lima, estrogen membantu lapisan uterus untuk mempersiapkan proses kehamilan sehingga lapisan uterus akan tumbuh dan menebal. Sekitar hari ke-14, salah satu ovarium akan melepaskan sebuah telur. Hal ini dinamakan sebagai ovulasi, setelah mencapai tahap ovulasi, progesteron akan meningkat. Pada tahap ini, gejala-gejala rasa sakit sebelum menstruasi mulai tampak. Sekitar hari ke-28, hormon progesterone akan menurun dan menyebabkan dinding uterus meluruh sehingga terjadi perdarahan yang biasa disebut menstruasi. Pada tahap ini, gejala-gejala rasa sakit sebelum menstruasi sudah mulai menghilang. Hal ini menandai awal dari siklus yang baru.

### **Tinjauan Umum Tentang Pola Hidup** Pengertian

Pola hidup sehat adalah suatu konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup yang sehat ini maka kita akan terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh kita. Setidaknya dalam hal ini kita secara terus-menerus mencoba mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Penelitian mengenai hubungan antara pola hidup dengan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat III Akper Sandi Karsa Makassar yang dilakukan pada tanggal 28 Juli 2015 di kampus Sandi Karsa Makassar. Pengambilan data dilakukan dengan pembagian dan pengisian kuesioner oleh responden yaitu mahasiswa tingkat III Akper Sandi Karsa Makassar dari kelas A sampai kelas E. jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 59 orang. Hasil penelitian ini disajikan dalam tiga bagian yang disertai dengan analisa bivariat. Pada bagian pertama menyajikan data karakteristik responden yang terdiri dari umur, dan kelas. Bagian kedua menyajikan data mengenai siklus menstruasi. Dan pada bagian ketiga penjelasan mengenai pola hidup.

Setelah data terkumpul maka dilakukan pemeriksaan ulang terhadap kelengkapan data kemudian data diolah, berdasarkan hasil pengolahan data maka peneliti menyajikan analisa data univariat terhadap setiap variabel untuk menghasilkan distribusi dan persentasi serta analisa data bivariat untuk melihat hubungan variabel independen dan variabel dependen yang diuji dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square test* dengan program SPSS 21.

Dari tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 59 responden yang memiliki pola hidup baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 30 responden (50.8%) dan responden yang memiliki pola hidup baik dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 10 responden (16.9%). Sedangkan responden yang memiliki pola hidup kurang baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 14 responden (23.7%) dan responden yang memiliki pola hidup kurang baik dengan siklus menstruasi tidak teratur 5 responden (8.5%). Hasil uji Chi-Square test didapatkan nilai  $p = 0,914$  Dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berarti tidak ada hubungan antara pola hidup dengan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat III Akper Sandi Karsa Makassar.

Beberapa remaja mengalami siklus menstruasi yang teratur, namun meloncati satu periode atau mengalami menstruasi lebih lama, atau bisa menjadi dua siklus dalam satu bulan, akibat stres. Disebut normal pula bila lama siklus menstruasi remaja putri bervariasi. Kadang-kadang darah keluar selama dua hari, kadang selama

tujuh hari. Hal tersebut karena tingkat produksi hormone pada tubuh berbeda-beda dari satu siklus ke siklus selanjutnya. Hal ini mempengaruhi banyaknya dan lamanya darah keluar. Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah perubahan yang normal pada gadis remaja. Makan 3 kali sehari sudah menjadi rutinitas, namun kebutuhan makan setiap orang berbeda-beda, dan kebanyakan makan akan merusak tubuh. Tidak ada bukti kuat bahwa makan 3 kali sehari atau lebih bisa menjaga kesehatan tubuh, namun jika anda melewatkan makan atau puasa, justru bisa meningkatkan kesehatan.

Pola makan yang baik adalah pola makan 2 kali sehari. Menurut pramono, ahli gizi dari Banjarmasin berpendapat bahwa pola makan yang terbaik adalah 2 kali sehari. Alasannya, tipe pola makan ini didasarkan oleh kondisi psikologis pelik tubuh manusia. Yaitu harus ada jeda dari makan pertama sebelum menyantap makanan berat lainnya. Jadi harus menunggu perut kosong agar timbul sensasi lapar yang optimal.

Pola makan 2 kali sehari juga harus diimbangi oleh asupan gizi yang benar, apapun yang berlebihan tidak baik. Seperti halnya pola makan, jika terdapat ketidak seimbangan dalam pola asupan dan kualitas gizi, maka akan berpengaruh pada kelancaran siklus haid pula. Bahkan ketidakseimbangan itu memberikan dampak pula pada terhentinya siklus sama sekali (amenorea).

Hal ini mungkin disebabkan oleh pola makan yang teratur, tetapi tidak mementingkan nilai asupan gizinya, sehingga tidak mempengaruhi kerja hormon estrogen dan progesteron pada tubuh wanita.

Seperti yang tercantum di dalam landasan teori, bahwa terdapat beberapa makanan yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya jangan mengonsumsi makanan yang mengandung kafein, goreng-gorengan, makanan cepat saji, dan gula. Karena diantara makanan tersebut mengandung zat-zat tertentu yang dapat memicu/merangsang hormon estrogen dan progesteron (hormon yang mempengaruhi menstruasi) yang mungkin menyebabkan timbulnya masalah pada siklus menstruasi.

Makanlah dalam porsi kecil dan lebih sering, agar tidak menyebabkan perasaan tidak nyaman pada perut namun tetap dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Konsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan segar, sayur, gandum dan tinggalkan junk

food dan makanan berlemak. Terpenting di atas segalanya adalah asupan nutrisi dan gizi. Karena status kualitas dari asupan nutrisi dan gizi mempengaruhi kinerja kelenjar hipotalamus yang memiliki peran mengendalikan kelancaran siklus haid yang ada.

Karena perubahan siklus menstruasi itu dapat di pengaruhi oleh beberapa hal, misalnya ketidak seimbangan hormone akibat adanya masalah tiroid, sindrom polikistik ovarium, obat-obatan, perimenopause, sakit, olah raga berlebihan dan juga stres. Selain itu penyakit, gaya hidup dan berat badan juga bisa mempengaruhi adanya perubahan siklus menstruasi.

Sedangkan jika seseorang memiliki pola hidup yang sehat dapat memberikan manfaat, seperti mengurangi resiko jantung, stroke, penyakit diabetes, meningkatkan stabilitas sendi, meningkatkan jangkauan pergerakan, mempertahankan fleksibilitas, menjaga masa tulang, meningkatkan mood, mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan harga diri, dan mengurangi stres. Sehingga pola hidup yang kita lakukan baik itu sehat ataupun tidak itu tidak ada hubungannya dengan perubahan siklus menstruasi yang kita alami, tapi yang dapat mempengaruhi adanya perubahan siklus menstruasi dan pola hidup kita adalah stres.

### **Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian mengenai hubungan antara pola hidup dengan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat III Akper Sandi Karsa Makassar. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari 59 responden pola hidup baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 30 responden dan responden yang memiliki pola hidup baik dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 10 responden. Sedangkan responden yang memiliki pola hidup kurang baik dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 14 responden dan responden yang memiliki pola hidup kurang baik dengan siklus menstruasi tidak teratur 5 responden. Hasil uji Chi-Square test didapatkan nilai  $p = 0,914$  Dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berarti tidak ada hubungan antara pola hidup dengan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat III Akper Sandi Karsa Makassar

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum. Hal : 50-53
- Anonim. 2009. "fisiologi menstruasi" (online), (<http://www.klikdoctor.com/ireness/detail/171>)
- Atwater, E. (1983). Psychology of Adjustment (2<sup>nd</sup> ed). New Jersey: prentice-hall inc
- Dewi, Nilda S. 2012. Biologi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihana
- Dorlan, W. A Newman, 2000. Kamus Kedokteran Dorlan Edisi 29. Jakarta : EGC
- Gibbs, RS Kartan, BY. 2008. Danforth's Obstetrics And Gynecology 10<sup>th</sup> ed. USA : Lippincott Williams and Wilkins
- Harper, I. J. B. J. Draton & J. A. Driskel. 1988. Pangan, Gizi dan Pertanian (Suhardjo, penerjemah). Universitas Indonesia Press, Jakarta
- Hendrik, H. 2006. Problem haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis). Solo : Tiga Serangkai
- Lemme, B.H. (1995). Development In Adulthood. Usa : Allyn & Bacon
- Manuaba, Ida Bagus Gede. (1999). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Arcan
- Manuaba, Ida A. C. Manuaba, Bagus G. F. & Manuaba, Ida B. G. 2006. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2. Jakarta : EGC
- Manuaba dkk. 2001. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Arca : 2001. H. 8
- Notoatmodjo, S. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta : Salemba Medika
- Sediaoetama, A. D, 1996. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi. Jilid 1. Dian Rakyat, Jakarta
- Setiadi, 2007. Anatomi dan Fisiologi Manusia. Surabaya : Graha Ilmu
- Sumber : Hill, Mc. Graw. Nutricion Almanac, 2002
- Wiknojosarto, H. 2009. Ilmu Kandungan. Jakarta : YBP-SP
- Widyastuti, dkk. 2009. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Fitramaya