

PENGARUH STRESS DAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN POLIMENOREA PADA REMAJA PUTRI

EFFECT OF STRESS AND LIFESTYLE OF OCCURRENCE POLIMENOREA IN ADOLESCENT GIRLS

Supratiknyo

Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Email : supratiknyo@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri yang sudah mengalami menstulasi, beberapa diantaranya memiliki siklus tidak teratur yang dipengaruhi oleh kadar hormonal stres, dan gaya hidup. Jika faktor tersebut tidak segera diatasi maka akan menimbulkan rasa tidak nyaman, kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh stres dan gaya hidup terhadap kejadian polimenorea. Desain penelitian ini adalah Analitik dengan jenis Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di asrama bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo. Teknik sampling pada penelitian ini adalah Total Sampling dengan jumlah 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan data menggunakan checklist dan wawancara. Selanjutnya analisa data menggunakan uji Fisher Exact Test. Hasil penelitian didapatkan uji stres dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), dan gaya hidup dengan nilai $P = 0.007$ ($P < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh stres dan gaya hidup terhadap kejadian polimenorea pada remaja di asrama bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Situbondo.

Kata kunci : Stres, Gaya Hidup, Polimenorea

ABSTRACT

In young women who have experienced menstulasi, there are some women who have irregular menstrual cycle. This is influenced by several factors, including hormonal levels of stress, and lifestyle. If these factors appear and not be overcome it will cause discomfort, anxiety. From research aims to investigate the influence of stress and lifestyle to the dorm polimenorea in Language Boarding Ma'hadul Quran Princess Sukorejo Situbondo 2014. This research design was analytic cross sectional kind. This research was conducted in Language Boarding Ma'hadul Quran Princess Sukorejo Situbondo. Sampling technique that used total sampling with sample of 20 respondents of the population who fulfill the inclusion criteria, the data retrieval technique with instruments checklist / interview obtained from the primary data. Furthermore, data processing and analysis using the Fisher Exact Test test, The result showed that stress with $p = 0.018$ ($p < 0.05$), and lifestyle with P value = 0.007 ($P < 0.05$), this showed that there was effect stress and life style with polimenorea occurrence in adolescent girl language boarding house Ma'Hadul Qur'an Female Sukorejo Situbondo.

Keywords: Stress, Lifestyle, Polimenorea

PENDAHULUAN

Dalam usia remaja (usia 13-20 tahun) terutama pada remaja putri sudah mengalami menstruasi. Siklus menstruasi pada remaja sangat bervariasi. Hampir 90% wanita yang

memiliki siklus menstruasi 25-35 hari, dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari. Meskipun demikian, ada beberapa wanita yang memiliki siklus yang tidak teratur, hal ini dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis. Pada masa remaja terjadi sesuatu perubahan organ-

organ fisik secara cepat dan tidak seimbang dengan perubahan kejiwaannya.

Salah satu jenis ketidakteraturan siklus menstruasi adalah polimenorea yaitu siklus menstruasi memendek dari biasanya yaitu kurang dari 21 hari, sedangkan jumlah perdarahan relatif tetap. Faktor yang mempengaruhi polimenorea bermacam-macam diantaranya adalah faktor hormon, stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup. Jika faktor-faktor tersebut muncul, namun tidak segera diatasi, maka hal itu dapat menimbulkan penurunan kepercayaan diri seseorang dan akan menimbulkan rasa tidak nyaman, kecemasan, dan keresahan pada orang yang menjalaninya (Sarwono, 2011).

Diperkirakan sebesar 20% remaja Indonesia mengalami masalah dalam menstruasi salah satunya adalah ketidakteraturan siklus menstruasi yang rentan terhadap depresi, karena dapat menimbulkan ketidakpastian yang mengakibatkan kecemasan dan keresahan pada diri remaja itu sendiri (Proverawati 2009).

Cakir, M et al dalam mulastin (2007). dalam penelitiannya menemukan bahwa disminore

merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), di ikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31.2%), serta perpanjangan siklus menstruasi (5,3%). Pada penelitian bienieaz, et al (2007) mendapatkan prevalensi amenorea primer sebanyak 5,3%, amenorea sekunder 18,4%, oligomenorea 50%, polimenorea 10,5%, dan gangguan campuran sebanyak 15,8% (Mulastin,2007).

Dalam RISKESDAS dalam Arwini, n dkk (2010). dinyatakan bahwa presentase perempuan usia 10-59 tahun di Sulawesi Selatan yang mengalami haid tidak teratur sebesar 14,5%. Lebih rinci lagi, sebanyak 11,7% remaja berusia 15-19 tahun di Indonesia mengalami haid tidak teratur dan sebanyak 14,9% perempuan yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami haid tidak teratur. Alasan haid tidak teratur pada perempuan usia 10-59 tahun di Sulawesi Selatan adalah 0,5% karena sakit, 4,6% masalah KB, 2,3% menopause, 6,9% lain-lain, dan 11,3% karena tidak mengetahui alasannya.

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan pada remaja di Asrama bahasa terhadap 20 dari 56 remaja yang mengalami ketidakteraturan siklus

menstruasi, diperoleh hasil sebagai berikut: *hipermenorea* (lebih dari 8 hari) 6 orang remaja (10,7%), *oligomenorea* (>35 hari) 3 orang remaja (5,35%), dan 8 orang remaja (14,21%) mengalami *polimenorea* (pendarahan lebih pendek), dan 3 orang remaja (5,35%) siklus menstruasi normal.

Polimenorea dapat terjadi akibat adanya ketidak seimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus yang dapat mengakibatkan gangguan pada proses ovulasi (pelepasan sel telur). Remaja dengan polimenorea jelas berarti sudah ada gangguan struktur anatomi organ, bisa karena ada endometrium atau hormon yang tidak baik sehingga sulit hamil (Avie, 2011).

Gangguan ketidak seimbangan hormon dapat terjadi pada: Stres dan depresi yang menjadi beban rohani yang jika melebihi kemampuan maksimum rohani membuat perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Gaya hidup termasuk pola makan, yang mempengaruhi metabolisme progesterone dan estrogen serta penurunan berat badan berlebihan juga berpengaruh pada kadar hormonal di tubuh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Stres dan

Gaya Hidup Terhadap Kejadian Polimenorea pada Remaja putri di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *analitik komperatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini di Asrama Bahasa Madrasatul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo Tahun 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah orang remaja yang mengalami polimenorea dan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* sebesar 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah ketidak seimbangan hormon, stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah ketidak teraturan siklus menstruasi diantaranya adalah, polimenorea. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan checklist dan wawancara. Selanjutnya data diuji menggunakan *fiser exac*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik didapatkan hasil sebagaimana dalam Tabel :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Asrama Bahasa Ma'hadul Qu'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	16	3	15%
2.	17	7	35%
3.	18	9	45%
4.	19	1	5%
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa umur remaja dari 20 responden hampir setengahnya berumur 18 tahun yaitu 9 responden (45%) dan sebagian kecil berumur 19 tahun yaitu sebanyak 1 responden (5%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Stubondo

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak sekolah	0	0
2	SD	0	0
3	SMA	16	80
4	PT	4	20
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden hampir seluruhnya pendidikan SMA yaitu sebanyak 16 responden (80%), dan tidak ada satupun yang berpendidikan SD ataupun tidak sekolah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkatan Stres di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Stress Ringan	12	60
2	Tidak stress	8	40
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui sebagian besar responden berdasarkan tingkat stress yang mengalami stres ringan sebanyak 12 responden (60%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo 4

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	13	65
2	Tidak sehat	7	35
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui dari 20 responden sebagian besar responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 13 responden (65%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Polimenorea di Asrama Bahasa Ma, hadul Qur'an Putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rutin	6	30
2	Tidak Rutin	14	70
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami polimenorea tidak rutin sebanyak 14 responden (70%).

Tabel 6. Tabulasi silang Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Polimenorea di asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo

Poli menorea	Stress					
	Stress ringan		Tidak Stress		Total	
	F	%	F	%	F	%
Tidak rutin	11	55	3	15	14	70
Rutin	1	5	5	25	6	30
Total	12	60	8	40	20	100

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami poliminorea tidak rutin dengan tingkatan stres ringan berjumlah 11 orang (55%), sedangkan yang mengalami poliminorea rutin dengan tingkatan stress ringan berjumlah 1 orang (5%), Sementara itu responden yang mengalami poliminorea rutin dan tidak stres berjumlah 5 orang (25%).

Tabel 7. Tabulasi Silang Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Polimenorea di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten situbondo

Polimen orea	Gaya Hidup					
	Sehat		Tidak sehat		Total	
	F	%	F	%	F	%
Tidak rutin	12	60,0	2	10,0	14	70
Rutin	1	5,0	5	25,0	6	30
Total	13	65,0	7	35,0	20	100

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh hasil bahwa kejadian poliminorea yang dipengaruhi oleh gaya hidup adalah sebagian besar responden mengalami poliminorea tidak rutin dengan gaya

hidup sehat berjumlah 12 orang (60%), sedangkan yang mengalami poliminorea rutin dengan gaya hidup sehat berjumlah 1 orang (5%). Sementara itu responden yang mengalami poliminorea rutin dengan gaya hidup tidak sehat berjumlah 5 orang (25%), sedangkan yang mengalami poliminorea tidak rutin dengan gaya hidup tidak sehat berjumlah 2 orang (10%).

38 Berdasarkan hasil penghitungan data menggunakan uji *fisher's exact* didapatkan nilai stres $p=0.018$ ($p<0,05$), dan gaya hidup dengan nilai $p=0.007$ ($p<0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara stres dan gaya hidup terhadap kejadian polimenorea di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten Situbondo tahun 2014.

Dari data di atas membuktikan bahwa stres tidak ringan lebih berpotensi untuk menyebabkan polimenorea rutin disebabkan oleh stres yang mengancam keseimbangan fisiologis (Syarifuddin, 2009).

Begitu juga dengan gaya hidup tidak sehat lebih berpotensi untuk mengalami polimenorea yang rutin, karena akan mempengaruhi

metabolisme estrogen seperti melakukan pembatasan makanan secara sengaja melalui kontrol ketat, mengkosumsi kafein serta berlebihan berat badan, juga berpengaruh pada kadar hormonal dalam tubuh Sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stres dan gaya hidup terhadap polimenorea di Asrama Bahasa Madrasatul Qur'an Putri Sukorejo Kabupaten situbondo. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengatehuan dan informasi untuk remaja putri di Asrama Bahasa Ma'hadul Qur'an Putri dalam penanganan polimenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Arikunto, S. 2010. *Suatu Pendekatan Praktek, dan Prosedur Penelitian* Jakarta Rineka Cahya
- B, Pribakti. 2010. *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Jakarta: Sagung Seto
- Chomaria Nurul. 2009. *Tips dan Praktis Mengusir Stres*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dario. 2004. *Tentang Gaya Hidup*. Jakarta: EGC
- Depkes. 2010. *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Indriyan Avie, dr. 2011. *Bidanku Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: EGC
- Hidayat, A.A. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Pradigma Kuantitatif*. Surabaya: Halth Books Publising.
- Kusyani, Asri. 2012. *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Ketidak Teraturauran Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan*, <http://www.suarakarya-online.com>, 09 September 2014 jam 19.49 WIB
- Kaparang, Olivia M. 2013. *Analisa Gaya Hidup Remaja dalam Mengatasi Budaya Pop Korea Melalui Televisi*. <http://www.jember.info>, 28 agustus 2014 jam 16.49 WIB
- Mulastin, 2009. *Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Wanita Pekarja di Desa Pelemkerep Kecamatan Mayong Jepara..* <http://www.suarakarya-online.com>, 08 September 2014 jam 20.35 WIB
- Kusmiran, ENY. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Soto.

Manuaba. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jakarta, EGC

_____. 2004. *Ilmu Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: EGC.

Nadisu. 2010. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*, Jakarta: EGC

Notoatmojo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT Gramedia.

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta

