

Jurnal Ilmiah Kebidanan Delima  
Vol.9 No.1 – Januari – Juni 2021  
p-ISSN : 2337-8158  
e-ISSN : 2580-295X  
Hal: 22-30

journal homepage: <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>

## **Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes RSPAD Gatot Subroto**

*Memed Sena Setiawan<sup>1</sup>, Filda Fairuza<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, STIKes RSPAD Gatot Soebroto, Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, STIKes Salsabila, Serang

e-mail: [memed.senasetiawan@akperrspadjakarta.ac.id](mailto:memed.senasetiawan@akperrspadjakarta.ac.id)<sup>1</sup>, [Fildafairuza92@gmail.com](mailto:Fildafairuza92@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, status gizi, pola tidur dan keadaan psikologis dengan tidak teraturnya siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Bulan Januari – April 2019. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan design penelitian cross sectional, sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh atau total sampling dimana respondennya adalah seluruh populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan instrumen penelitian quisioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan rumus koreksi chi square. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dari 57 responden yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 41 orang (69,7%). Presentase siklus menstruasi tidak teratur paling besar pada responden dengan pola makan buruk (94,7%). Sebagian besar responden menunjuk pada siklus menstruasinya tidak teratur dengan kategori riwayat Pola tidur buruk yaitu 34 orang (87,2%). Sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur pada kategori riwayat status gizi gemuk yaitu 13 orang. Sebagian besar responden menunjuk pada siklus menstruasinya tidak teratur dengan kategori riwayat keadaan psikologis terganggu yaitu 32 orang (86,5%) dibandingkan dengan kelompoknya, sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya tidak teratur teratur pada kategori keadaan psikologis tidak terganggu yaitu 9 orang (45%). Kesimpulan penelitian ini adalah semua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang bermakna dengan variabel siklus menstruasi.

**Kata Kunci:** Ketidakteraturan, Siklus Menstruasi, Mahasiswi STIKes RSPAD Gatot Subroto

### **Abstract**

*In general, this study aims to determine the relationship between eating patterns, nutritional status, sleep patterns and psychological conditions with irregular menstrual cycles for final year students of STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta January - April 2019. This study is a quantitative analytic study with a cross sectional research design. , the sample used is a saturated sample or total sampling where the respondents are the entire population. Data was collected by interview using a questionnaire research instrument. Data analysis used univariate and bivariate analysis with chi square correction formula. Based on the results of the study, it was found that from 57 respondents whose menstrual cycles were irregular, 41 people (69.7%). The percentage of irregular menstrual cycles is greatest in respondents with poor eating patterns (94.7%). Most respondents pointed to an irregular menstrual cycle with a history category of poor sleep patterns, namely 34 people (87.2%). Most of the menstrual cycles were irregular in the category of history of obese nutritional*

*status, namely 13 people. Most respondents pointed to an irregular menstrual cycle with a history of disturbed psychological condition category, namely 32 people (86.5%) compared to their group, while a small percentage of respondents whose menstrual cycles were irregular in the category of undisturbed psychological state were 9 people (45%). The conclusion of this study is that all the variables studied have a significant relationship with the menstrual cycle variable.*

*Keywords: Irregularity, Menstrual Cycle, Student of STIKes RSPAD Gatot Subroto*

## **Pendahuluan**

Wanita dalam kehidupannya tidak luput dari siklus haid normal yang terjadi secara siklik. Wanita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama atau banyak, atau tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali. Penyebab gangguan haid dapat karena kelainan biologik (organik dan disfungsi) atau dapat pula karena psikologik, seperti keadaan stres dan gangguan emosi. Siklus menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologis wanita

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi. Hal ini dimana pendarahan dimulai disebut sebagai hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai.

Salah satu yang terjadi pada seseorang yang mengalami gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid, yang ditentukan oleh proses somato-psikik, yang sifatnya kompleks yang meliputi hormonal, psikososial, dan salah satunya siklus menstruasi dan sering disertai dengan gangguan fisik dan mental yang bisa menyebabkan salah satunya yaitu pikiran, adanya kecemasan dan stress.

Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang khas ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tapi juga pada wanita yang sama, juga pada kakak beradik bahkan saudara kembar, siklusnya tidak akan sama. Telah dilakukan penelitian terhadap 4000 wanita, ternyata hanya 3% yang mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hampir semua wanita mengalami siklus menstruasi yang kurang teratur dari bulan yang satu ke bulan yang lain, pasti ada perubahan sedikit

Pada kenyataannya pada wanita memiliki siklus menstruasi normal yaitu siklus setiap wanita tidak memiliki pola tertentu. Sedangkan menurut penelitian Mulastin, S.SiT, M.Kes (2011) mengatakan dalam penelitiannya diantara 62 wanita, yang mengalami gangguan pada siklus menstruasinya sebanyak 58,1 % (36) wanita, dibandingkan dengan 41,9 % (26) yang seperti ini dipengaruhi oleh beberapa yang memiliki siklus normal, faktor siklus menstruasi diantaranya yaitu faktor hormon, psikis/stres, aktivitas, gizi, sampai dengan pola makan.

Salah satu penyebab infertilitas wanita antara lain dilihat dari riwayat menstruasinya, apakah siklus menstruasinya teratur. Kelainan fase luteal siklus menstruasi merupakan penyebab infertilitas yang penting. Disfungsi ovulasi berjumlah 10-25% dari kasus infertilitas wanita. Gangguan nutrisi yang berat (misalnya kelaparan, anoreksia nervosa), penurunan BB (misalnya karna penyakit medis atau psikiatrik) dan aktivitas yang berat (misalnya pelari maraton, penari balet)

adalah berhubungan dengan ovulasi. Obesitas juga disertai dengan siklus anovulatorik karena peningkatan tonik kadar estrogen. Stres berat menyebabkan anovulasi dan amenore.

Gangguan menstruasi dapat menimbulkan resiko patologis apabila dihubungkan dengan banyaknya kehilangan darah, mengganggu aktifitas sehari-hari, adanya indikasi inkompatibel ovarium, atau indikasi tanda-tanda kanker. Menstruasi tidak teratur dapat menimbulkan masalah serius diantaranya sulit memiliki anak karena siklus yang pendek dan anovulatori, dapat menderita penebalan endometrium (hiperplasi endometrium), dan kanker endometrium. Selain itu, apabila sempat lama tidak menstruasi (siklus panjang) maka begitu mendapatkan menstruasi, volume darah yang keluar banyak sekali dan waktunya menjadi lebih panjang, sehingga dapat menimbulkan anemia.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan, status gizi, pola tidur dan keadaan psikologis dengan tidak teraturnya siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Analitik semi kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi yang diambil sebagai subjek penelitian adalah semua mahasiswa tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto dengan jumlah 67 orang. Penelitian ini mengambil sampel dengan tehnik *random sampling* dengan jumlah sampel 57 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat pengukur tinggi badan, timbangan berat badan dengan kapasitas berat maksimal 120 kg, dan quisioner dengan jumlah 30 pertanyaan.

### Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

##### Siklus menstruasi

Tabel-1. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Akademi Kebidanan STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari - Mei 2019

| No     | Siklus Menstruasi | N  | %    |
|--------|-------------------|----|------|
| 1.     | Tidak Teratur     | 41 | 71,9 |
| 2.     | Teratur           | 16 | 28,1 |
| Jumlah |                   | 57 | 100  |

Berdasarkan table-1 menunjukkan bahwa dari 57 responden yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 41 orang (69,7%) sedangkan yang teratur sebanyak 16 orang (28,1%).

##### Pola Makan

Tabel-2. Distribusi Frekuensi Riwayat Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari - Mei 2019

| No     | Pola Makan | N  | %     |
|--------|------------|----|-------|
| 1.     | Buruk      | 38 | 66,67 |
| 2.     | Baik       | 19 | 33,33 |
| Jumlah |            | 57 | 100   |

Berdasarkan table-2 menunjukkan bahwa dari 57 responden yang pola makannya baik sebanyak 19 orang (33,3%) sedangkan yang buruk sebanyak 38 orang (66,67%).

**Pola Tidur**

Tabel-3. Distribusi Frekuensi Pola Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari - Mei 2019

| No     | Pola Tidur | N  | %    |
|--------|------------|----|------|
| 1.     | Buruk      | 39 | 68,4 |
| 2.     | Baik       | 18 | 31,6 |
| Jumlah |            | 57 | 100  |

Berdasarkan table-3 menunjukkan bahwa dari 57 responden yang pola istirahatnya baik sebanyak 18 orang (31,6%) sedangkan yang buruk sebanyak 39 orang (68,4%)

**Status Gizi**

Tabel-4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Mei 2019

| No     | Status Gizi | N  | %    |
|--------|-------------|----|------|
| 1.     | Kurus       | 15 | 26,3 |
| 2.     | Normal      | 22 | 38,6 |
| 3      | Gemuk       | 20 | 35,1 |
| Jumlah |             | 57 | 100  |

Berdasarkan table-4 menunjukkan bahwa dari 57 responden yang status gizinya dalam batas normal sebanyak 22 orang (38,6%), Kurus sebanyak 15 orang (26,3%), Gemuk sebanyak 20 orang (35,1%).

**Keadaan Psikologi**

Tabel-5. Distribusi Frekuensi Keadaan Psikologi Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Mei 2019

| No     | Keadaan Psikologi | N  | %    |
|--------|-------------------|----|------|
| 1.     | Terganggu         | 37 | 64,9 |
| 2.     | Baik              | 20 | 35,1 |
| Jumlah |                   | 57 | 100  |

Berdasarkan table-5 menunjukkan bahwa dari 57 responden yang Keadaan psikologi baik sebanyak 20 orang (35,1%) sedangkan yang terganggu sebanyak 37 orang (64,9%).

**2. Analisis Bivariat**

**Hubungan antara pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi**

Tabel-6. Hubungan antara pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari – Mei 2019

| Pola Makan | Siklus Menstruasi |      |         |      | Jumlah |     |
|------------|-------------------|------|---------|------|--------|-----|
|            | Tidak Teratur     |      | Teratur |      |        |     |
|            | N                 | %    | N       | %    | N      | %   |
| Buruk      | 36                | 94,7 | 2       | 5,3  | 38     | 100 |
| Baik       | 5                 | 26,3 | 14      | 73,7 | 19     | 100 |
| Jumlah     | 41                | 71,9 | 16      | 28,1 | 57     | 100 |

Berdasarkan pada table-6 dari 57 responden, orang dengan pola makan buruk yang menunjukan kelompok siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 36 orang (94,7%) dibandingkan dengan siklus teratur hanya 2 orang (5,3%). Pada kelompok responden pola makan baik siklus menstruasi tidak teratur diperoleh 5 orang (26,3%) dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur 14 orang (73,7%). Presentase siklus menstruasi tidak teratur paling besar pada responden dengan pola makan buruk (94,7%) dari kelompok nya, dibandingkan dengan pola makan baik (26,3%) di kelopoknya.

Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 26,10 sehingga keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto.

### Hubungan Antara Pola Tidur dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Tabel-7. Hubungan Antara Pola Tidur dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari - Mei 2019

| Pola tidur | Siklus Menstruasi |      |         |      | Jumlah |     |
|------------|-------------------|------|---------|------|--------|-----|
|            | Tidak Teratur     |      | Teratur |      |        |     |
|            | N                 | %    | N       | %    | N      | %   |
| Buruk      | 34                | 87,2 | 5       | 12,8 | 39     | 100 |
| Baik       | 7                 | 38,9 | 11      | 61,1 | 18     | 100 |
| Jumlah     | 41                | 71,9 | 16      | 28,1 | 57     | 100 |

Berdasarkan pada table-7 dari 57 responden menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur buruk yang siklus menstruasinya tidak teratur adalah 34 orang (87,2%) dibandingkan dengan yang siklus menstruasinya teratur. Sedangkan mahasiswa dengan pola tidur baik yang siklus menstruasinya tidak teratur adalah 7 orang (38,9%). Sebagian besar responden menunjuk pada siklus menstruasinya tidak teratur dengan kategori riwayat Pola tidur buruk yaitu 34 orang (87,2%) dibandingkan dengan kelompoknya, sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya tidak teratur teratur pada kategori pola tidur baik yaitu 7 orang (38,9%) dibandingkan dengan kelompoknya.

Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 11,94 keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara pola tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto.

### Hubungan antara Status Gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi

Tabel-8. Hubungan antara Status Gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari - Mei 2019

| Status Gizi | Siklus Menstruasi |       |         |       | Jumlah |     |
|-------------|-------------------|-------|---------|-------|--------|-----|
|             | Tidak Teratur     |       | Teratur |       |        |     |
|             | N                 | %     | N       | %     | N      | %   |
| Kurus       | 13                | 86,87 | 2       | 13,33 | 15     | 100 |
| Normal      | 10                | 45,45 | 12      | 54,55 | 22     | 100 |
| Gemuk       | 18                | 90    | 2       | 10    | 20     | 100 |
| Jumlah      | 41                | 71,9  | 16      | 28,1  | 57     | 100 |

Berdasarkan pada table-8 dari 57 responden menunjukkan bahwa mahasiswa dengan status gizi kurus yang siklus menstruasinya tidak teratur adalah 13 orang (86,87%) dibandingkan dengan yang siklus menstruasinya teratur. Mahasiswa dengan status gizi normal yang siklus menstruasinya teratur adalah 12 orang (54,55%) dibandingkan siklus menstruasinya tidak teratur dan mahasiswa dengan status gizi gemuk paling banyak pada siklus menstruasi tidak teratur yaitu 13 orang (86,87%) dibandingkan dengan siklus menstruasinya teratur.

Sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur pada kategori riwayat status gizi gemuk yaitu 13 orang sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya teratur juga ditemukan pada kelompok responden dengan status gizi gemuk, yaitu 2 orang. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 12,49 keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.

### Hubungan antara Keadaan Psikologis dengan ketidakteraturan siklus menstruasi

Tabel-9. Hubungan Keadaan Psikologis dengan ketidakteraturan siklus menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta Periode Januari – Mei 2019

| Keadaan Psikologis | Siklus Menstruasi |      |         |      | Jumlah |     |
|--------------------|-------------------|------|---------|------|--------|-----|
|                    | Tidak Teratur     |      | Teratur |      | N      | %   |
|                    | N                 | %    | N       | %    |        |     |
| Terganggu          | 32                | 86,5 | 5       | 13,5 | 37     | 100 |
| Baik               | 9                 | 45   | 11      | 55   | 20     | 100 |
| Jumlah             | 41                | 71,9 | 16      | 28,1 | 57     | 100 |

Berdasarkan pada table-9 dari 57 responden menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keadaan psikologis terganggu yang siklus menstruasinya tidak teratur adalah 32 orang (86,5%) dibandingkan dengan yang siklus menstruasinya teratur. Sedangkan mahasiswa dengan keadaan psikologis tidak terganggu yang siklus menstruasinya teratur adalah 11 orang (55%) dibandingkan dengan yang siklus menstruasinya tidak teratur.

Sebagian besar responden menunjuk pada siklus menstruasinya tidak teratur dengan kategori riwayat keadaan psikologis terganggu yaitu 32 orang (86,5%) dibandingkan dengan kelompoknya, sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya tidak teratur teratur pada kategori keadaan psikologis tidak terganggu yaitu 9 orang (45%) dibandingkan dengan kelompoknya.

Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 9,12 keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara keadaan psikologis dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto.

## Pembahasan

### Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data di STIKes RSPAD Gatot Subroto Jakarta 46 responden (69,7%) siklus menstruasi tidak teratur dan sebanyak 20 responden (30,3%) siklus menstruasi teratur.

Menurut Peneliti, angka kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Subroto cukup tinggi yaitu lebih dari 50% responden. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Hal ini disebabkan pola makan, pola tidur, dan keadaan psikologis yang tidak baik karena padatnya kegiatan dan tingginya tuntutan sehingga tidak lagi memperhatikan kesehatan diri dan psikisnya.

### Hubungan Siklus Menstruasi dengan Pola Makan

Berdasarkan penelitian dari 57 responden, Presentase siklus menstruasi tidak teratur paling besar pada responden dengan pola makan buruk (94,7%) dari kelompoknya, dibandingkan dengan pola makan baik (26,3%) di kelompoknya. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 26,10 sehingga keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto.

Terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian. Menurut peneliti pola makan sangat berpengaruh pada siklus menstruasi karena metabolisme tubuh yang terjadi dalam diri seseorang memerlukan bahan yang terdapat dalam makanan. Jika kebutuhan metabolisme tercukupi dengan baik maka semua proses yang terjadi dalam tubuh akan berjalan dengan baik misalnya siklus menstruasi. Sebaliknya jika terjadi kekurangan atau kelebihan zat yang dikonsumsi maka akan menimbulkan ketidakteraturan pada proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh dan salah satu

akibatnya adalah siklus menstruasi tidak teratur. Padatnya jadwal mahasiswa tingkat Akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto menyebabkan kurangnya perhatian pada asupan makanan yang dikonsumsi dan jadwal makan menjadi tidak teratur. Hal tersebut yang menjadi pendorong buruknya pola makan mahasiswa tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto

### **c. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Pola Tidur**

Hasil penelitian menunjukkan dari 57 responden Sebagian besar responden menunjuk pada siklus menstruasinya tidak teratur dengan kategori riwayat Pola tidur buruk yaitu 34 orang (87,2%) dibandingkan dengan kelompoknya, sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya tidak teratur teratur pada kategori pola tidur baik yaitu 7 orang (38,9%) dibandingkan dengan kelompoknya. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 11,94 keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara pola tidur dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto.

Terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian. Menurut peneliti, pola tidur berhubungan dengan siklus menstruasi dimana pola tidur erat kaitannya dengan aktivitas tubuh. Orang yang tidurnya kurang dan tidak berkualitas akan mempengaruhi metabolisme dalam tubuhnya. Mahasiswi tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto saat ini sedang menjalani berbagai macam kegiatan dimulai dari menyusun Penelitian, pengkayaan untuk menghadapi ujian akhir program, dan melengkapi tugas-tugas syarat untuk mengikuti ujian. Tugas yang banyak dan manajemen waktu yang berbeda dari masing-masing mahasiswa menyebabkan banyak mahasiswa yang begadang untuk menyelesaikan tugasnya. Hal tersebut memicu buruknya pola tidur mahasiswa.

### **Hubungan Siklus Menstruasi dengan Status Gizi**

Dari 57 responden, sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur pada kategori riwayat status gizi gemuk yaitu 13 orang sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya teratur juga ditemukan pada kelompok responden dengan status gizi gemuk, yaitu 2 orang. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 12,49 keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi..

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sebuah sekolah menengah atas di Denpasar dari 72 responden, yang mempunyai status gizi kurang kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 19 responden (65,5%). Sedangkan kelompok responden yang mempunyai status gizi baik kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu 33 responden (86,8%). Sedangkan kelompok responden yang mempunyai status gizi lebih kebanyakan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu empat responden (80%). Dengan Hasil uji statistik hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja.

Terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian. Menurut peneliti, status gizi yang di ekspresikan menggunakan IMT berhubungan dengan kejadian siklus menstruasi tidak teratur karena kelebihan atau kekurangan zat gizi dapat menurunkan fungsi hipotalamus dimana kerja hipotalamus berperan penting dalam siklus menstruasi. Selain itu seperti halnya pola makan, pada orang yang kurus metabolisme tubuh berlangsung lebih cepat sedangkan orang dengan tubuh gemuk metabolisme tubuh berlangsung lebih lambat.

### **Hubungan Siklus Menstruasi dengan Keadaan Psikologis**

Sebagian besar responden menunjuk pada siklus menstruasinya tidak teratur dengan kategori riwayat keadaan psikologis terganggu yaitu 32 orang (86,5%) dibandingkan dengan kelompoknya, sedangkan sebagian kecil responden yang siklus menstruasinya tidak teratur pada kategori keadaan psikologis tidak terganggu yaitu 9 orang (45%) dibandingkan dengan kelompoknya. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh  $X^2$  hitung = 9,12 keputusannya tolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan bermakna antara keadaan psikologis dengan ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswi tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto.

Terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian. Menurut peneliti, keadaan psikologis berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Stres dapat disebabkan banyak pikiran seperti tugas kampus, masalah keluarga, dan masalah lingkungan. Seperti halnya pada mahasiswi tingkat akhir STIKes RSPAD Gatot Subroto yang sedang dalam kondisi fokus penuh pada tugas kampus, ujian, dan tekanan untuk mendapatkan hasil terbaik.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dari 57 responden didapatkan 41 responden (69,7%) siklus menstruasinya tidak teratur. Sebanyak 36 responden di mengalami siklus menstruasi tidak teratur memiliki pola makan tidak baik. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan bermakna antara pola makan dengan siklus menstruasi. Sebanyak 34 responden di mengalami siklus menstruasi tidak teratur memiliki pola tidur tidak baik. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan bermakna antara pola tidur dengan siklus menstruasi. Sebanyak 18 responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur status gizinya gemuk, dan sebanyak 12 responden siklus menstruasinya teratur dengan status gizi normal. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi. Sebanyak 32 responden di mengalami siklus menstruasi tidak teratur memiliki keadaan psikologi terganggu. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan bermakna antara keadaan psikologi dengan siklus menstruasi.

### **Daftar Pustaka**

1. Alimul Hidayat, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta :Salemba Medika.
2. Almitsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta, Gramedia Pustaka.
3. Arikunto, S. 2007. *Prosedur Penelitian*. Jakarta, EGC.
4. Arisman, 2004. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta, EGC.
5. Arnita. 2010. *Gangguan Pola Siklus Menstruas*. 28 September 2010.(<http://mens.blogspot.com>).
6. Azwar, saefudin.2005. *Metode Penelitian*. Jakarta, Pustaka Pelajar.
7. Baso, Andi Zohra., dan Judi Raharjo , *Kesehatan Reproduksi Panduan Bagi Perempuan*(Sulawesi Selatan: Pustaka Pelajar dan Yayasan Lembaga Konsumen, 2009).
8. Dirgaganarsa, Singgih, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Mutiara Sumber Widya Penabur BenihKecerdasan, 2005).
9. Gangguan Menstruasi, (<http://www.kompas.com/kompas>).Diakses tanggal 11 April 2006



10. Hanafiah MJ. Haid dan siklusnya. Dalam: Wiknjosastro H, Saifuddin AB, Rachim Hadi T, penyunting. *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008.h.103-24.
11. Hidayat, A.aziz Almul, 2007. *Metode Penelitian Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
12. Liewellyn, Derek & Jones. 2002. *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : Hipokrates.
13. Manuaba, Ida Bagus Gde, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan* Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1998).
14. Menstruasi, (<http://www.kompas.com/kompas-cetak/0303/21/muda/195901.htm>). Diakses tanggal 11 April 2006).
15. Nasution, I.S. (2010). *Hubungan stres dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswa fakultas kedokteran USU angkatan 2007*. Diakses pada tanggal 27 September 2011 (<http://repository.usu.ac.id/>)
16. Nelson, R. (2010). *How does stress affect menstrual cycles?*. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2011 (<http://www.livestrong.com/article/>)
17. Notoatmodjo S. 2005. *Pendidikan dan Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
18. Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
19. Peeth, E.F. 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta, EGC.
20. Perdanakusuma, O. (2010). *Stress and menstrual cycle relationship*. Diakses pada tanggal 11 Mei 2011 (<http://healthcare.myloveyworld.co.cc>)
21. Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta, YBP-SP Salemba Medika.
22. Renata, A. 2010. Gangguan Siklus Menstruasi ([http:// Jevuska.com](http://Jevuska.com)). 11 Oktober 2010
23. Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta, Dirjend Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
24. Supriasa, I Dewa Nyoman. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta, EGC.
25. The Menstruation Cycle, Diakses tgl 11 April 2006). (<http://www.softexmengerti.com/yourbody/menstruasicycle.html>).
26. Wangsadjaja, R. S.psi. (2008). *Stres*. Diakses pada tanggal 14 Mei 2011 (<http://rumahbelajarpsikologi.com>)