

**Kode>Nama Rumpun Ilmu :
371./Keperawatan**

PROPOSAL PENELITIAN



ANALISIS GAMBARAN GANGGUAN MENSTRUASI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PADA MAHASISWI SEMESTER VI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

TIM PENGUSUL

KETUA	: Ns. Neneng Fitria Ningsih, M. Biomed	: 1030097601
ANGGOTA	: 1. Ns. Devi Eka Safitri, M. Kep	: 1022068502
	2. Intan Zanisa	: 2014201031
	3. Novia salsabillah	: 2014201045

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Analisis Gambaran Gangguan Menstruasi Dan Factor Yang Mempengaruhinya Pada Mahasiswi Keperawatan Semester 6 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 371/ Keperawatan
Peneliti

a. Nama Lengkap : Ns. Neneng Fitria Ningsih, S.Kep. M.Biomed
b. NIDN/NIP : 1030097601/ 096.542.008
c. Jabatan Fungsional : Lektor
d. Program Studi :
e. No Hp : Sarjana Keperawatan
f. Email : +6285265499052
nenengkuok76@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :
a. Nama lengkap : Ns. Devi Eka Safitri, M. Kep
b. NIDN/NIP : 1022068502
c. Program Studi : Sarjana Keperawatan

Anggota Peneliti (2) :
a. Nama lengkap : Intan Zanisa
b. NIM : 2014201031
c. Program Studi : Sarjana Keperawatan

Anggota Peneliti (3)
a. Namalengkap : Novia Salsabillah
b. NIM : 2014201045
c. Program Studi : Sarjana Keperawatan:

Biaya Penelitian : Rp. 8.000.000,-

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



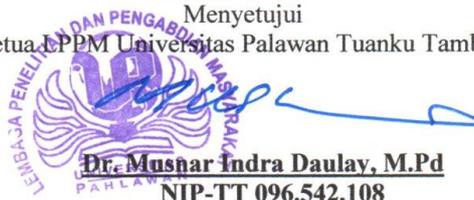
Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
NIP.TT 096.542.089

Bangkinang, 09 Maret 2023
Ketua Peneliti



Ns. Neneng Fitria Ningsih, S.Kep. M.Biomed
NIP.TT 096.542.089

Menyetujui
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai



Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP-TT 096.542.108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Gambaran Gangguan Menstruasi dan factor yang mempengaruhi Pada Mahasiswa Universitas pahlawan Tuanku Tambusai

2. Tim Penelitian : Ns. Devi Eka Safitri, M. Kep

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Ns, Neneng Fitria Ningsih, S.Kep M.Biomed	Ketua	Keperawatan	S1 Keperawatan
2.	Ns. Devi Eka Safitri, M. Kep	Anggota	Keperawatan	S1 Keperawatan

3. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian):

Objek yang akan di teliti pada penelitian ini adalah Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berada pada semester Genap t

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan. Februari tahun 2023

Berakhir : bulan Juni tahun 2023

5. Lokasi Penelitian ini adalah di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

6. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

Instansi lain yang terlibat pada penelitian ini adalah Intitut Prima Nusantara Bukit Tinggi, kontribusinya dalah sebagai anggota penelitian

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

Perubahan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah, dengan mengetahui gambaran gangguan menstruasi pada mahasiswa nanti diharapkan akan dapat mencari solusi dalam permasalahan menstruasi ini baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

Penelitian ini rencana nya kan di publikasi di Jurnal Keperawatan terindek .

DAFTAR ISI

Halaman

COVER	
LEMBAR PENGESAHAN	
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR SKEMA	
DAFTAR LAMPIRAN	
DAFTAR ISI	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar.....	6
1. Menstruasi	6
a. Pengertian.....	6
b. Proses terjadinya Menstruasi.....	7
c. Hormon – Hormon yang mempengaruhi menstruasi.....	9
2. Siklus menstruasi.....	10
a. Definisi.....	10
b. Cara Menghitung siklus menstruasi.....	10
c. Macam macam siklus menstruasi.....	11
3. factor yang mempengaruhi siklus menstruasi	12
a. Stress.....	12
b. Penyakit Kronis.....	12
c. Aktifitas Fisik.....	12
d. Gizi.....	12
B. Penelitian Terkait.....	13
C. Kerangka Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	17
B. Lokasi dan waktu Penelitian	17
C. Populasi dan sampel.....	17
D. Etika Penelitian.....	18
E. Alat Pengumpuan data.....	19
F. Tehnik Pengumpulan data.....	20
G. Definisi Operasional.....	21
H. Rencana Analisa data.....	22

BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

A. Rincian Biaya.....	23
B. Jadwal penelitian.....	23

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Biaya Penelitian.....
4.2	Jadwal Penelitian.....

DAFTAR SKEMA

Skema	2.1	Kerangka Konsep
	3.1	Rancangan Penelitian.....
	3.2	Alur Penelitian.....

Lampiran	1	Surat Izin Penelitian.....
	2	SPT Pelaksanaan Penelitian.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodic dari dalam uterus yang disebabkan karena lepasnya lapisan dari dinding rahim disertai dengan pelepasan dinding endometrium akibat tidak terjadinya pembuahan. Banyaknya darah yang keluar adalah 10 hingga 80 ml perhari. Umumnya kurang 15% perempuan usia reproduksi dengan siklus menstruasi teratur dan tepat 28 hari.. (Yudita, Yanis and Iryani, 2017) Menstruasi dikatakan normal jika rata-rata siklusnya berkisar 28 hari (21-35 hari) dengan lama haid 3-7 hari (Harzif et al., 2018)

Proses pematangan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis terjadi pada masa dewasa awal yang paling penting adalah pada organ reproduksi, yang nantinya akan terkait dengan kesehatan reproduksi (Yuniyanti et al., 2022). Siklus menstruasi normal dan teratur merupakan sebuah indikasi bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik (Simbolon *et al.*, 2018). Sebaliknya jika siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021).

Gangguan menstruasi adalah suatu kelainan yang terjadi pada masa menstruasi. Proses siklus menstruasi kadang berlangsung pasang surut dan berubah-ubah setiap bulannya yang dapat menimbulkan masalah gangguan menstruasi. Gangguan yang dialami pun bervariasi, bisa terjadi pada saat, sebelum atau sesudah menstruasi, diantaranya sindroma pra menstruasi, dismenorea, amenore,

hipermenore, dll Beberapa kasus gangguan menstruasi yang sering kita temukan antara lain nyeri haid, siklus haid tidak lancar, pendarahan yang berlebihan dan sebagainya (Singh A 2008 dalam Shinta 2016)

Pada suatu penelitian dikatakan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi tersering yaitu sekitar 73,83%) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Laporan WHO (2020). Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan gangguan psikis dan banyak pikiran sebesar 5,1% (Yuni & Ari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmawati *et al* (2022) pada mahasiswa Keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta didapatkan sebanyak 53 (53,5%) dari 99 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang normal dengan rata-rata berkisar 28 hari (21-35 hari, dan sebagian kecil responden mengalami siklus menstruasi tidak normal berkisar antara <21 hari dan lebih dari >35 hari).

Faktor penyebab gangguan menstruasi sangat beragam, mulai dari factor psikis (stres), gangguan hormon, kehamilan, berat badan yang turun atau naik drastis, penyakit yang menyertai, seperti polycystic ovary syndrome (PCOS), dan lain-lain. (Salmawati *et al.*, 2022). Factor lain yang dapat menjadi gangguan menstruasi

adalah diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja (Han and goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019)

Gangguan siklus menstruasi erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon. Ketidakseimbangan hormon dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan kadar berbagai jenis hormon di laboratorium. Penyebab ketidakseimbangan hormon yaitu karena tingkat kecemasan dan tingkat aktivitas fisik. Seseorang yang mengalami kecemasan maka akan mengaktifasi *amygdala* pada sistem limbik yang menstimulus pelepasan *corticotropin releasing hormone* (CRH) dari hipotalamus. CRH akan menghambat sekresi *gonadotropin releasing hormon* (GnRH) yang dapat mempengaruhi kadar *estrogen* dan *progesteron*. *Estrogen* dan *progesteron* adalah hormon yang berpengaruh dalam mengatur siklus menstruasi. *Estrogen* dan *progesteron* yang rendah tentu akan mengganggu siklus menstruasi (Sulistiyowati, 2016).

Aktivitas fisik ringan juga dapat berpengaruh pada siklus menstruasi tidak teratur, dimana didapatkan hasil sebanyak 12 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Menurut (Yazid *et al.*, 2014)Naibaho (2014) aktivitas fisik ringan merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme, selain itu juga aktivitas ringan akan meningkatkan cadangan energi di jaringan adiposa. Jaringan adiposa yang kelebihan cadangan energi akan menyebabkan defisit cadangan energi teroksidasi. Cadangan teroksidasi diperlukan dalam sistem reproduksi. Dengan demikian, maka fungsi reproduksi akan terganggu yang nantinya akan berdampak pada siklus menstruasi.

Menurut Tulina *et al* (2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menghambat produksi hormon melatonin. Menurut Cheng *et al* (2020) menjelaskan bahwa hormon melatonin juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dimana hormon melatonin ini merupakan hormon yang disintesis oleh organ reproduksi wanita seperti ovarium, plasenta, dan uterus, dan dilepaskan saat malam hari oleh kelenjar pineal yang mengatur terjadinya waktu bangun tidur, perkembangan pubertas dan adaptasi lingkungan. Hormon melatonin ini juga berfungsi untuk menentukan produksi estrogen, jika terjadi penurunan hormon melatonin maka akan berdampak pada peningkatan estrogen dan lebih lanjut lagi akan mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita tersebut (Lovani., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswi keperawatan Semester genap Universitas Pahlawan selama sebulan terakhir. 3 orang yang mengalami haid yg tidak sesuai siklus, 6 orang yang mengalami nyeri haid dan 1 orang yang mengalami haid lebih dari 7 hari. Berdasarkan pemaparan masalah ini maka peneliti berencana melakukan penelitian dengan judul gangguan menstruasi dan factor penyebabnya pada mahasiswi Keperawatan semester genap Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana gambaran gangguan menstruasi dan factor penyebab pada mahasiswi keperawatan semester genap Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk melihat gambaran gangguan menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester genap Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Distribusi Disminorae pada mahasiswi keperawatan semester genap Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- b. Mengetahui Distribusi siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester genap Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- c. Mengetahui Fartor- Faktor penyebab dari gangguan menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester genap Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini akan memberikan gambaran informasi tentanggangguan menstruasi pada mahasiswi semester genap, yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan tentang gangguan menstruasi.

b. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, panduan, referensi serta dapat memberikan gambaran dan informasi tentang gangguan menstruasi.

c. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan menjadi upaya pencegahan untuk menjaga kesehatan reproduksi sehingga tidak mengalami gangguan menstruasi sehingga tidak menghambat kegiatan akademis.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dan pendukung untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gangguan menstruasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar

1. Menstruasi

a. Pengertian

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018). Menurut (Utami, dkk dalam Nuraini 2015) menstruasi atau haid pada wanita terjadi melalui empat fase, yaitu : fase menstruasi, fase folikular, fase ovulasi dan fase luteal.

b. Proses Terjadinya Menstruasi

Siklus menstruasi diregulasi oleh hormon. Luteinizing Hormon (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH), yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis, mencetuskan ovulasi dan menstimulasi ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron akan

menstimulus uterus dan kelenjar payudara agar kompeten untuk memungkinkan terjadinya pembuahan (Sinaga et al., 2017).

Menstruasi terdiri dari tiga fase yaitu fase folikuler (sebelum telur dilepaskan), fase ovulasi (pelepasan telur) dan fase luteal (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi sangat berhubungan dengan faktor-faktor yang memengaruhi ovulasi, jika proses ovulasi teratur maka siklus menstruasi akan teratur.

1). Fase folikular

Pada fase folikular terjadi pelepasan hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) oleh kelenjar hipofisia yang berperan sebagai pembuat folikel pada ovarium sampai menjadi matang. Pada fase ini terjadi peningkatan hormon estrogen.

2). Fase Ovulasi

Pada fase ini yang terjadi pada hormon estrogen sedang meningkat dan hormon *luteinizing* pada sel telur yang telah matang akan di lepaskan menuju tuba fallopi dan bertahan selama kurang lebih 12 sampai 24 jam.

3). Fase Luteal

Fase luteal adalah fase terakhir yang terjadi pada hari kelima belas sampai siklus menstruasi berakhir. Bekas folikel yang telah ditinggalkan sel telur akan membentuk korpus luteum yang kemudian menghasilkan hormon progesteron.

c. **Hormon-hormon yang memengaruhi siklus menstruasi**

Ada empat hormon yang mengendalikan siklus menstruasi yakni estrogen, progesteron, FSH, dan SH. Berikut adalah penjelasan masing-masing hormon tersebut:

1) Estrogen

Adalah hormon yang secara terus menerus meningkat sepanjang dua minggu pertama siklus menstruasi. Estrogen mendorong penebalan dinding rahim atau endometrium. Estrogen juga menyebabkan perubahan sifat dan jumlah lendir serviks.

2) Progensteron

Adalah hormon yang diproduksi selama pertengahan akhir siklus menstruasi. Progesteron menyiapkan uterus sehingga memungkinkan telur yang telah dibuahi untuk melekat dan berkembang. Jika kehamilan tidak terjadi, level progesteron akan turun dan uterus akan meluruhkan dindingnya, menyebabkan terjadinya pendarahan menstruasi.

3) Follicle stimulating hormone (FSH) terutama berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel ovarium, sebuah kista kecil di dalam ovarium yang mencengkram sel telur.

4) Luteinizing hormone (LH) adalah hormon yang dilepaskan oleh otak dan bertanggung jawab atas pelepasan sel telur dari ovarium, atau ovulasi. Ovulasi biasanya terjadi sekitar 36 jam setelah peningkatan LH. Alat prediksi-ovulasi mengetes peningkatan level LH (Sinaga et al., 2017).

2. Siklus Menstruasi

a. Definisi

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul kemudian melekat dan berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi (Verawaty & Rahayu, 2011)

Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang keluar rata-rata ± 16 cc, bila lebih dari 80 cc bersifat patologik (N Panggih, 2015).

b. Cara Menghitung Siklus menstruasi

Menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Jumlah darah yang dikeluarkan sekitar 2-8 sendok makan. Sementara satu siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tetapi panjang siklus 24-35 hari masih dikategorikan normal. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis setiap siklus menstruasinya (Verawaty & Rahayu, 2011).

Cara menghitung siklus menstruasi yaitu dengan menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “siklus hari ke-1”. Panjang siklus rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun rata-rata panjang siklus menstruasi berubah

sepanjang hidup dan jumlahnya mendekati 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu di sekitar usia 50 tahun. Hanya sejumlah kecil wanita yang benar-benar mengalami siklus 28 hari (Verawaty & Rahayu, 2011).

c. **Macam Siklus menstruasi**

1). Eumenorrhea (Normal)

Eumenorrhea yaitu siklus menstruasi yang teratur dengan interval perdarahan yang terjadi antara 21-35 hari.

2). Polimenorrhea

Polimenorrhea merupakan siklus menstruasi yang lebih pendek dari biasanya (>21 hari) dan pendarahannya sama atau lebih dari yang normal

3). Oligomenorrhea

Oligomenorrhea adalah menstruasi jarang (atau sangat sedikit), atau lebih tepatnya, periode menstruasi terjadi dengan interval yang lebih lama dari 35 hari dengan jumlah menstruasi 4-9 kali saja dalam setahun. Penyebabnya bisa bermacam-macam, seperti perubahan hormon di masa perimenopause, PraderWill Syndrome, PCOS, gangguan makan seperti anorexia nervosa dan bulimia nervosa, dan lain-lain.

4). Amenorrhea

Amenorrhea adalah absennya periode menstruasi selama 3 bulan di usia reproduksi, yaitu absennya menstruasi selama 3 bulan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi normal sebelumnya (Yani, 2016).

3. Faktor faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi

a. Stress

Stress menyebabkan perubahan sistematis dalam tubuh, khususnya sistem saraf dalam hipotalamus melalui perubahan hormon reproduksi (Kusmiran, 2011).

b. Penyakit kronis

Penyakit kronis seperti diabetes, gula darah yang tidak stabil berkaitan erat dengan perubahan hormonal sehingga bila gula darah tidak terkontrol akan mempengaruhi lama menstruasi dengan terpengaruhnya hormon reproduksi (Kusmiran, 2011).

c. Gizi buruk

Penurunan berat badan akut akan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dapat menyebabkan *amenorrhea* (Kusmiran, 2011).

d. Aktifitas fisik

Tingkat aktifitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon menstruasi sehingga dapat membatasi menstruasi (Kusmiran, 2011).

e. Konsumsi obat-obatan tertentu seperti antidepresan antipsikotik, tiroid dan beberapa obat kemoterapi. Hal ini dikarenakan obat-obatan yang mengandung bahan kimia jika dikonsumsi terlalu banyak dapat

menyebabkan sistem hormonal terganggu, seperti hormon reproduksi (Welch, 2012).

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh fillya (2022) dengan judul *Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*. Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 75 orang dengan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dihitung selama 3 bulan berturut-turut dan kuesioner siklus menstruasi dihitung selama 3 siklus berturut-turut. Analisa data menggunakan Uji Chi- Square. Hasil penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi kualitas tidur diperoleh hasil tertinggi (62,7%) dalam kategori buruk dan siklus menstruasi diperoleh hasil lebih dari setengah (54,7%) mempunyai siklus yang tidak teratur, dengan nilai p value= 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir program A 2018 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
2. Penelitian Purwati (2020) dengan judul *Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan* Metode penelitian kuantitatif, *deskriptif korelatif*, dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan berjumlah 64 mahasiswi dengan *purposive random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner GPAQ, HRS-A dan *checklist* gangguan siklus menstruasi serta analisis menggunakan *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan aktifitas fisik mayoritas berat 26 (40,63%) responden, kecemasan ringan 32 (50%) responden dan mayoritas responden siklus menstruasi tidak teratur 43 (67,2%). Uji *chi-square* aktifitas fisik dengan gangguan menstruasi ditunjukkan dengan signifikansi $0,049 < \alpha : 0,05$ dan kecemasan dengan siklus menstruasi dihasilkan signifikansi $0,000 < \alpha : 0,05$. Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan kecemasan pada gangguan siklus menstruasi

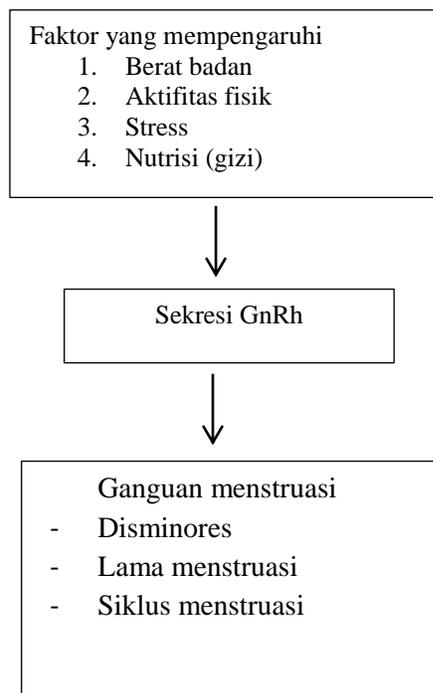
3. Penelitian Cabral, F.J (2019) dengan judul Gambaran gangguan menstruasi pada mahasiswi universitas ngudi waluyo kabupaten semarang. Desain penelitian ini deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 96 siswa dengan menggunakan metode *proportionate random sampling*. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan program SPSS. Analisis bivariat diolah menggunakan rumus distribusi frekuensi. Dengan hasil mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo Kabupaten Semarang semuanya mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 96 orang (100,0%) dengan jenis gangguan yaitu nyeri menstruasi sebanyak 45 orang (46,9%). Gangguan siklus menstruasi sebagian besar tidak teratur (89,6%). Gangguan jumlah darah menstruasi sebagian besar polimenorea (64,6%). Gangguan lama menstruasi sebagian besar hipomenorea (70,8%). Gangguan nyeri menstruasi sebagian besar *pre menstruasi syndrome* (59,4).
4. Penelitian Shita (2016) Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. Desain penelitian ini observasional deskriptif

dengan pendekatan cross sectional pada 70 orang siswi kelas XII SMA Negeri 1 Melaya, Jembrana. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Data dianalisis dengan menggunakan komputer dan ditampilkan dalam bentuk narasi dan tabel. Didapatkan hasil bahwa jumlah siswi yang mengalami gangguan menstruasi adalah 63 orang (90,0%) dengan gangguan menstruasi terbanyak adalah dismenorea 80,0% dan disusul oleh PMS 70,0%. Didapatkan usia rata-rata responden 17,5 tahun dengan gangguan menstruasi terbanyak pada usia 18 tahun (45,7%). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11-14 tahun (87,1%). Kebanyakan dari responden memiliki status gizi normal (64,3%), aktivitas fisiknya sedentary (64,3%), dan tingkat stresnya terkontrol (52,9%)

C. Kerangka Teori

Kerangka teori dari penelitian ini adalah sebagai berikut

Bagan 2.1 kerangka teori Gangguan Menstruasi



BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah kerangka metode dan teknik penelitian yang dipilih oleh seorang peneliti. Dan merupakan bagian penelitian yang memuat tentang struktur dan strategi penelitian untuk menjawab masalah penelitian. Penelitian ini menggunakan desain Deskriptif Analitik, menurut (Sugiyono: 2009; 29) metode deskriptif analitis adalah suatu metode yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dengan kata lain penelitian deskriptif analitis mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan, hasil penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis untuk diambil kesimpulannya

B. Lokasi dan waktu Penelitian

Penelitian ini rencananya akan dilakukan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada bulan Agustus tahun 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Keperawatan yg ada di semester genap Universitas pahlawan tuanku Tambusai dengan jumlah sebanyak 348 orang

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi keperawatan semester genap di universitas pahlawn Tuanku Tambusai dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Seluruh mahasiswi aktif yang berada di semester genap yang bersedia menjadi responden
- 2) Hadir pada saat penelitian
- 3) Jika tidak hadir maka akan dipenuhi pada waktu berikutnya dalam jangka waktu 1 minggu

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiwi yang sedang cuti kuliah

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik total sampling dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel

D. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah suatu pedoman yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian dilakukan yang melibatkan antara pihak peneliti, subjek penelitian, dan masyarakat yang akan memperoleh dampak dari hasil penelitian (Notoadmodjo, 2012). Adapun masalah etika penelitian yang harus diperhatikan sebagai berikut:

1. Lembar persetujuan responden (*informed consent*)

Sebelum lembar persetujuan diberikan kepada responden, peneliti menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Tujuan *informed consent*

adalah responden mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya jika calon responden bersedia.

2. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya akan terjamin kerahasiannya oleh peneliti. Oleh sebab itu peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek.

3. Prinsip keadilan dan keterbukaan

Prinsip keadilan dan keterbukaan perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama.

4. *Anonymity* (tanpa nama)

Menggunakan subjek peneliti dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan (Hidayat, 2014).

E. Alat pengumpulan data

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner.

Kuisisioner yang digunakan adalah sebagai berikut

1. Dicotomi question

Dimana nanti responden diminta untuk mengisi kuisisionel dengan 2 pilihan ya dan tidak

2. Lembar ceklis

Dimana responden diminta untuk memilih salah satu item yang sesuai dengan masalah yang dialami pada saat itu

E. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data dengan melalui prosedur sebagai berikut :

1. Mengajukan surat permohonan izin kepada Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk mengadakan penelitian di Universitas Pahlawan
2. Setelah mendapat surat izin, peneliti memohon izin kepada Dekan fakultas kesehatan untuk melakukan penelitian
3. Peneliti akan memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta peneliti menjamin kerahasiaan responden.
4. Jika responden bersedia menjadi responden, maka mereka harus menandatangani surat persetujuan menjadi responden yang diberikan peneliti.
5. Setelah responden menjawab semua pertanyaan, maka kusioner dikumpulkan kembali untuk dilakukan analisa data dan dikelompokkan. Kemudian dilakukan pemberian skor, pemberian kode dan hasil.

F. Teknik Pengumpulan Data

Setelah dilakukan pengumpulan data, data yang diperoleh perlu diolah terlebih dahulu, tujuannya adalah untuk menyederhanakan seluruh data yang terkumpul. Dalam melakukan penelitian ini data yang diperoleh akan diolah secara manual, setelah data terkumpul maka diolah dengan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Penyuntingan (*Edditing*)

Setelah instrument penelitian (kuesioner) dikembalikan responden, maka setiap akan diperiksa apakah sudah diisi dengan benar dan semua item sudah dijawab oleh responden.

2. Pengkodean (*Coding*)

Data yang sudah terkumpul diklarifikasikan dan diberi kode untuk masing – masing ruangan dalam kategori yang sama.

3. *Entri data*

Kegiatan merumuskan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (Hidayat, 2012).

G. Defenisi Operasional

Defenisi operasional pada penelitian ini dapat dilihat pada table 3.1 berikut ini

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	skala	Alat ukur	Hasil pengukuran
1	Usia	waktu hidup yang telah ditempuh semenjak lahir.	Nominal	kuisisioner	1. Remaja Awal (12-16) 2. Remaja Akhir (17-25)
2	Usia menarce	Unur remaja ketika hait pertama kali datang	Nominal	kuisisioner	1. < 11 tahun 2. 11-14 tahun 3. >14 tahun
	Lama menstruasi	Hari pertama keluarnya darah menstruasi sampai dengan hari terakhir keluar	Ordinal		1. Hipomenorea: < 3 hari 2. Normal: 3-7 hari 3. Hipermenorea: > 7 hari (Silverthorn, 2013)
3	Nyeri menstruasi	kram perut yang menyebar hingga ke pinggang, punggung, selangkangan, dan vagina. Terkadang disertai sakit kepala, mual, diare, dan lemas	Nominal	kuisisioner	1. Ya 2. Tidak
4	Siklus menstruasi	Waktu menstruasi yang berulang-ulang secara teratur dan tetap yang dihitung dari hari awal menstruasi sampai dengan hari awal menstruasi berikutnya	Ordinal	kuisisioner	1. Polimenorea: < dari 18 hari 2. Oligomenorea: > 35 hari 3. Normal: 18 – 35 hari (Silverthorn, 2013)

H. Rencana Analisa data

Analisa yang digunakan adalah analisa univariat Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran masing – masing variabel, selanjutnya dilakukan analisa terhadap tampilan data tersebut. Analisa data dilakukan setelah data terkumpul, data tersebut diklasifikasikan menurut variabel yang diteliti, dan data dioleh secara manual dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Persentase
f : Frekuensi jawaban yang benar
n : Jumlah Sampel

DAFTAR PUSTAKA

- Harzif, A. K. (2018). *Fakta - fakta mengenai menstruasi pada remaja*. Medical Research Unit (MRU) FK Universitas Indonesia.
- Lovani, C. (2019). Hubungan kualitas tidur dan tingkat stress terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi program studi kedokteran Fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2015, Diploma Thesis. *Accessed 11 Mei 2022, Available at: <http://scholar.Unand.ac.id/43832>*
- Simbolon, P., Sukohar, A., Ariwibowo, C., & Susianti. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan lama siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 7(2), 164–170.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- Singh A, Kiran D, Singh A, et al. 2008. Prevalence and Severity of Dysmenorrhea: A Problem Related to Menstruation, among First and Second Year Female Medical Students. *Indian J Physiol Pharmacol* 52(4): 389-397
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester VII Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontenporer*, 2(1), 107–115.
- Sulistiyowati, S. (2016) ‘Pengaruh Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hb Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Diii Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan’, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 11(2), pp. 135–142. doi: 10.31101/jkk.89.
- Sinaga, E. et al. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One. Available at: <http://ppi.unas.ac.id/wpcontent/uploads/2017/06/>
- Yazid, M. et al. (2014) ‘Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta’, *Jurnal Teknologi Kimia dan Industri*, 2(1), pp. 1–7.
- Yuniyanti, A. F., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F., Muhadi, U., Brebes, S., & Tengah, J. (2022). Hubungan tingkat kecukupan energi , status gizi , aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 3(02), 76–81.

Yuni, P., & Ari, M. (2020). Gangguan siklus menstruasi akibat aktivitas fisik dan kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah Bandung*

Yudita, N. A., Yanis, A. and Iryani, D. (2017) 'Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), p. 299. doi: 10.25077/jka.v6i2.695