

STRESS DAN STATUS GIZI DAPAT MENYEBABKAN KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI

Nidya Aryani^{*)}

Akademi Kebidanan Panca Bhakti

Email : nidya.aryani.75@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstruation is a regular bleeding from the uterus as a sign that the filling device has fulfilled its physiology. Normal menstrual cycles occur every 22-35 days, with the duration of menstruation for 2-7 days. Data from BKKBN Lampung Province in 2012 the prevalence of menstrual cycle disorders in adolescents was 80%, menstrual cycle disorders <21 days or polimenorea amounted to 52.3% and monitoring menstrual cycles of more than 28 days or oligomenorrhea by 27.7% (BKKBN, 2012).

The purpose of this study was to study the relationship between stress and nutritional status with menstrual cycle irregularities in the 2016 second level Midwifery Academy Panca Bhakti Bandar Lampung students.

Methods The type of research used in this study is analytic with crosssectional design. The population in this study were all second-level students of the Panca Bhakti Bandar Lampung Midwifery Academy. Samples were taken as many as 80 people with sampling using simple random sampling. Retrieving data using a questionnaire. Data analysis using bivariate analysis (chi-square).

The results of the statistical test with chi square obtained p-value = 0,000 (p-value < α = 0.05) which means there is a relationship between stress and menstrual cycle irregularities and p-value = 0.015 (p-value < α = 0.05) which means there is a relationship between nutritional status and menstrual cycle irregularities.

Conclusion: There is a relationship between stress level and menstrual cycle irregularity in female students at the Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung level in 2016 with p-value = 0,000 and OR = 12,031. p-value = 0.015 and OR = 2.760.

Keywords: stress, nutritional status, menstrual cycle

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22 – 35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Data BKKBN Provinsi Lampung Tahun 2012 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja sebesar 80%, gangguan siklus menstruasi < 21 hari atau polimenorea sebesar 52,3% dan gangguan siklus menstruasi lebih dari 28 hari atau oligomenorea sebesar 27,7%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress dan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat II Akademi Kebidanan Panca Bhakti Bandar Lampung Tahun 2016.

*Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat II Akademi Kebidanan Panca Bhakti Bandar Lampung. Sampel diambil sebanyak 90 orang dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis bivariat (chi-square).*

*Hasil: Hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh diperoleh p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada hubungan stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dan p-value = 0,015 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada hubungan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi.*

Kesimpulan: Ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016 dengan p-value = 0,000 dan OR = 12,031, Ada

hubungan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016 dengan p-value = 0,015 dan OR = 2,760.

Kata kunci : stress, status gizi, siklus menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi proses alamiah yang terjadi pada wanita. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12 – 16 tahun. Siklus menstruasi adalah aktifitas yang terjadi di dalam tubuh sebelum, selama dan diantara menstruasi. Panjang siklus menstruasi adalah jumlah hari dari hari pertama menstruasi sampai hari berikutnya (Kusmiran,2011). Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22 – 35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Hanya 10 - 15% remaja putri yang memiliki siklus 28 hari.

Remaja putri, mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada masa-masa awal. Biasanya pendarahan berlangsung agak lama, tetapi kadang-kadang juga berlangsung lebih sering. Dalam satu-dua tahun sesudah menarche, kadang-kadang haid datang hanya dua atau tiga kali dalam setahun dan pendarahanpun agak banyak (Liewellyn,2009).

Kehidupan reproduksi seorang wanita dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang berpotensi menimbulkan gangguan menstruasi. Terjadinya perubahan ataupun gangguan yang terkait dengan siklus menstruasi dapat disebabkan karena psikologik seperti keadaan – keadaan stres dan gangguan emosi. Salah satu penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi juga pada wanita atau remaja antara lain di sebabkan karena pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, stres, diet, status gizi, sinkronisasi proses menstrual (interaksi sosial dan lingkungan) serta gangguan endokrin (Kusmiran,2011).

Pada status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) biasanya mengalami *anovulatory chronic* atau menstruasi tidak teratur secara kronik. Karena cenderung memiliki sel – sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang berlebih.

Sedangkan pada status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga bisa mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur. Selain itu gangguan menstruasi yang disebabkan oleh kegagalan ovulasi merupakan dampak dari adanya stress yang member tekanan terhadap hormon GnRH, FSH, dan LH yang berhubungan dengan terjadinya menstruasi (Sari, 2013).

Data BKKBN Provinsi Lampung Tahun 2012 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja sebesar 80%, gangguan siklus menstruasi < 21 hari atau polimenorea sebesar 52,3% dan gangguan siklus menstruasi lebih dari 28 hari atau oligomenorea sebesar 27,7% (BKKBN,2012).

Menurut hasil penelitian Ike Purnama Ningsih (2013) menyebutkan bahwa sebagian besar remaja putri yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 47 orang (57,3%), status gizi yang mengalami gizi kurang dan lebih sebanyak 36 orang (43,9%), tingkat stres sebanyak 43 orang (52,4%), berat badan yang kurus sebanyak 40 orang (48,8%) serta ada hubungan status gizi dengan ketidakteraturannya siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kota Bandar Lampung tahun 2012 dengan P value = 0,007.

Dari hasil pra survey yang peneliti lakukan pada Bulan April 2016 di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Bandar Lampung diketahui bahwa jumlah mahasiswi tingkat II sebanyak 116 orang. Berdasarkan hasil kuesioner dengan 12 orang mahasiswi, terdapat mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur 8 orang (66%), yang mengalamistres 10 orang (83%) dan yang mengalami status gizi tidak baik 6 orang (50%).

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres dan status gizi

dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Tingkat II di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan desain penelitian cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat II Akademi Kebidanan Panca Bhakti Bandar Lampung berjumlah 116 responden. Sampel yang diambil 90 responden dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2016. Analisis data menggunakan univariat dan bivariate (Chi-Square).

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswatingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung pada katagori siklus

menstruasi tidak teratur cukup tinggi sebanyak 39 orang (43,3%) dan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 51 orang (56,7%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi, Stress, dan Status Gizi terhadap Mahasiswi Akbid Panca Bhakti

	Frekuensi	(%)
Siklus Menstruasi		
Teratur	51	56,7
Tidak teratur	39	43,3
Tingkat Stress		
Tidak stress	41	45,6
Stress	49	54,4
Status Gizi		
Baik	76	84,4
Tidak baik	14	16,6

Analisa Bivariat

Tabel 2 Hubungan Stress dan Status Gizi dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

	Siklus menstruasi				Total		P value	OR 95 % CI
	Teratur		Tidak teratur		N	%		
	N	%	N	%				
Tingkat Stress								
Tidak stres	35	85,4	6	14,6	41	100	0,000	12,031 (4,202- 34,447)
Stres	16	32,7	33	67,3	49	100		
Jumlah	51	56,7	39	43,3	90	100		
Status Gizi								
Baik	46	60,5	30	39,5	76	100	0,015	2,760 (0,843- 9,036)
Kurang baik	5	35,7	9	64,3	14	100		
Jumlah	51	56,7	39	43,3	90	100		

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang tidak stres dan siklus menstruasi teratur sebanyak 35 orang (85,4%), responden yang tidak stres dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 orang (14,6%), sedangkan responden yang stres dan siklus menstruasi teratur sebanyak 16 orang (32,7%), responden yang stres dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 33 orang (67,3%).

Hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh *p-value* = 0,000 (*p-value* < α = 0,05) yang berarti ada hubungan stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016. Kemudian diperoleh OR = 12,031

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswatingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung pada katagori siklus menstruasi tidak teratur cukup tinggi sebanyak 39 orang (43,3%) dan yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 51 orang (56,7%).

Menstruasi yang dialami oleh mahasiswatingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung masih termasuk dalam teratur yaitu 22-35 hari, keteraturan siklus menstruasi ini dapat dipengaruhi oleh status gizi yang baik dan terhindarnya remaja dari stres yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Stress

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwatingkat stres pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung lebih tinggi pada katagori stres sebanyak 49 orang (54,4%) dan yang tidak stres sebanyak 41 orang (45,6%).

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Sumiati,2010).Hal yang bisa memicu munculnya stres, seperti rasa khawatir,perasaan kesal, kecapekan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan yang mendalam,pekerjaan yang berlebihan, berduka cita dan rasa takut yang terus menerus. Stres merupakan reaksi psikis yang timbul akibat adanya tekanan, baik internal maupun eksternal. Stres yang tidak bisa ditangani akan berdampak buruk terutama pada kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswi tingkat II mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh perubahan dan situasi lingkungan yang membuat kurang nyaman dan tekanan-tekanan yang dialami remaja yang disebabkan perubahan psikis, fisik, maupun perubahan lingkungan yang menimbulkankesulitan untuk

beradaptasi sehingga mahasiswi merasa tertekan ataupun stres.

Status Gizi

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar status gizi pada mahasiswa tingkat IIAkbid Panca Bhakti Bandar Lampung lebih tinggi pada katagori yang mengalami status gizi baik yaitu sebanyak 76 orang (84,4%) dan yang mengalami status gizi tidak baik yaitu sebanyak 14 orang (16,6%).

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing (Proverawati,2011).

Status gizi yang dialami oleh mahasiswi tingkat II jika dilihat dari IMT adalah normal. Ada beberapa mahasiswi yang IMT nya kurang dan ada pula yang lebih. Hal ini terjadi karena tingkat kesadaran mahasiswi dengan bentuk tubuhnya cukup tinggi sehingga banyak yang membatasi pola makan mereka agar tidak menjadi gemuk dan juga hal lainnya disebabkan keterbatasannya makanan yang ada.

Analisis Bivariat

Hubungan Stress dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang tidak stres dan siklus menstruasi teratur sebanyak 35 orang (85,4%), responden yang tidak stres dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 orang (14,6%), sedangkan responden yang stres dan siklus menstruasi teratur sebanyak 16 orang (32,7%), responden yang stres dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 33 orang (67,3%).

Hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada hubunganstres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016. Kemudian diperoleh OR = 12,031 yang berarti bahwa responden yang mengalami stres berisiko

mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 12,031 kali dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres.

Pada masa remaja, penyebab stres lebih pada kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga. Masa remaja sedang sibuk mengatasi tantangan dari pertumbuhan diri mereka. Mereka melalui masa pubertas alias pancaroba. Peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja telah membuat orang-orang disekitarnya menaruh harapan lebih baik padanya. Pada wanita psikofisiologi stres berdampak pada berbagai macam penyakit seperti kelelahan, rambut rontok, kulit kusam, insomnia (gangguan tidur), gangguan pencernaan dan gangguan siklus menstruasi, bahkan dapat mengakibatkan resiko terhadap masalah yang lebih serius seperti penyakit jantung koroner, kanker, paru-paru, pengerasan hati dan bunuh diri. Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormone kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena hormon tersebut mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Mumpuni, 2010)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ike Purnama Ningsih mengenai Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturannya siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bandar Lampung tahun 2012 didapatkan bahwa ada hubungan stres dengan ketidakteraturannya siklus menstruasi dengan P value = 0,002 dan hasil penelitian Rika Saputri mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Akbid di Poltekkes Tanjung Karang Bandar Lampung tahun 2014 didapatkan bahwa ada hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Akbid di Poltekkes Tanjung Karang Bandar Lampung Tahun 2014 dengan p value = 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada hubungan stress dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal ini sesuai

dengan teori yang mengatakan bahwa stres dapat membuat ketidakteraturan siklus menstruasi. Antara stres dengan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan bagi wanita, sewaktu stres terjadi aktivasi aksis hipotalamus-pituita-adrenal bersama sistem saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan. Stres memainkan peran dalam menekan fungsi hipotalamus yang mengontrol kelenjar hipofisis mengontrol tiroid dan kelenjar adrenal dan ovarium bekerja sama mengelola hormon. Jika ovarium tidak bekerja dengan benar, efek sampingnya mungkin melibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur (Kumalasari, 2013)

Dari hasil penelitian oleh peneliti juga menemukan mahasiswa yang tidak stres tetapi mengalami siklus menstruasi tidak teratur disebabkan karena pola istirahat yang tidak teratur, gangguan kesehatan reproduksi dan kurangnya aktifitas untuk berolahraga. Stres mengalami siklus menstruasi teratur disebabkan karena faktor lain yaitu mereka mengalihkan agar tidak stres dengan cara membagi waktu mereka antara belajar dengan istirahat, mendekati diri kepada Tuhan, melakukan kegiatan berolahraga untuk menjaga kesehatan, mengendalikan keinginan makan yang terus menerus pada saat mengalami stres dan melakukan hobi mereka masing-masing.

Berdasarkan uraian di atas, maka upaya yang dapat dilakukan yaitu melakukan penyuluhan bagaimana cara mencegah agar tidak terjadinya stres pada mahasiswa yang bisa mengakibatkan tidak teraturnya siklus menstruasi dan mendukung hobi dari mahasiswa yang dilakukan setiap harinya serta upaya dari orang tua untuk memberikan motivasi atau dukungan agar anaknya lebih untuk percaya diri sehingga mereka cepat untuk beradaptasi pada lingkungan.

Hubungan Status Gizi dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang status gizinya baik dan siklus menstruasi teratur sebanyak 46 orang (60,5%), sedangkan responden yang status gizinya baik dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 30 orang (39,5%). sedangkan responden yang

status gizinya yang kurang baik dan siklus menstruasi teratur sebanyak 5 orang (35,7%), responden yang status gizinya kurang baik dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 9 orang (64,3%).

Hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,015$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada hubungan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja tingkat IIAkbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016. Kemudian diperoleh OR = 2,760 yang berarti bahwa responden yang status gizinya tidak baik berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 2,760 kali dibandingkan dengan responden yang status gizinya baik.

Status gizi memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi. Diperlukan paling tidak 22% lemak agar siklus ovulatorik dapat terpelihara dengan normal. Hal ini dikarenakan sel – sel lemak melepaskan estrogen yang membantu ovulasi dan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi pada dasarnya berhubungan erat dengan adanya gangguan hormon terutama yang berhubungan dengan hormon seksual pada perempuan yaitu progesteron, estrogen, LH dan FSH. Adanya gangguan kerja dari sistem hormonal ini terkait dengan status gizi. Dimana status gizi akan mempengaruhi metabolisme hormon estrogen pada sistem reproduksi perempuan. Kemampuan reproduksi ada dibawah kontrol hipotalamus dengan sinkronisasi oleh susunan saraf pusat yang dipengaruhi oleh kecepatan metabolisme. Kecepatan metabolisme sendiri tergantung pada keadaan gizi. Penambahan lemak memberi kontrol terhadap sekresi hormon gonadotropin, sehingga jaringan lemak merupakan sumber estrogen diluar gonad (hipofisis). Dengan demikian ekskresi estrogen juga dipengaruhi oleh berat badan atau lemak tubuh (Proverawati, 2011). Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi akan menyebabkan penambahan berat badan pada remaja putri. Hal ini akan disertai dengan kandungan kolesterol yang meningkat. Adanya kolesterol yang berlebih maka dapat menjadi

prekursor dari hormon estrogen. Pada remaja putri dengan status gizi lebih dapat mengalami gangguan menstruasi. hal tersebut terjadi seiring dengan peningkatan produksi estrogen. Selain dari ovarium, estrogen juga akan diproduksi oleh jaringan adiposa. Peningkatan hormon estrogen tersebut menyebabkan terjadi peningkatan hormon androgen yang dapat mengganggu perkembangan folikel sehingga tidak terjadi kematangan folikel. Selain itu peningkatan estrogen juga dapat merangsang hipotalamus dan kelenjar hipofisis sehingga produksi *luteinizing hormone* (LH) semakin banyak. LH yang terlalu cepat keluar dapat menyebabkan *hiperandrogenisme* kadar *testosterone* yang rendah sehingga ovulasi tidak terjadi (Nasrawati, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ike Purnama Ningsih mengenai Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturannya siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bandar Lampung tahun 2012 didapatkan hasil bahwa ada hubungan status gizi dengan ketidakteraturansiklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kota Bandar Lampung tahun 2012 dengan $P\text{ value} = 0,007$ dan hasil penelitian Rika Saputri mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Akbid di Poltekes Tanjung Karang Bandar Lampung tahun 2014 didapatkan bahwa ada hubungan status gizi terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Akbid di Poltekes Tanjung Karang Bandar Lampung Tahun 2014 dengan $p\text{ value} = 0,005$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diatas bahwa adanya hubungan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dikarenakan bahwa status gizi yang baik akan memberikan percepatan dalam hal metabolisme dan kesuburan organ reproduksiseseorang tidak akan terganggu. Ada beberapa responden juga mengalami status gizi baik tetapi mengalami siklus menstruasi tidak teratur disebabkan karena pola makan yang tidak dijaga atau tidak teratur, melakukan diet yang tidak

sehat dengan membatasi makan. Status gizi tidak baik dan mengalami siklus menstruasi teratur disebabkan karena mereka sering melakukan olahraga secara teratur, mengatur pola aktivitas mereka dengan mengatur jadwal antara istirahat dengan aktivitas sehari-hari, melakukan rekreasi dan relaksasi atau yoga dan meditasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung Tahun 2016 yang tidak teratur sebanyak 39 orang (43,3%), Tingkat stres pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung Tahun 2016 yang stres sebanyak 49 orang (54,4%), Status gizi pada mahasiswa tingkat II di Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung Tahun 2016 yang status gizi baik sebanyak 76 orang (84,4%). Ada hubungan tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016 dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan $OR = 12,031$, Ada hubungan status gizi dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat II Akbid Panca Bhakti Bandar Lampung tahun 2016 dengan $p\text{-value} = 0,015$ dan $OR = 2,760$.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran antara lain:

Bagi Mahasiswi diharapkan dapat mengelola stres dengan baik dan mengantisipasi agar tidak terjadinya stres yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi dengan cara melakukan kegiatan positif dan membagi waktu aktivitas sehari-hari, mengatur pola makan dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan banyak melakukan olahraga secara teratur dan mengurangi atau menjaga aktivitas sehari-hari. Bagi institusi Panca Bhakti diharapkan dapat mengaktifkan BK (bimbingan konseling) sebagai wadah konsultasi mahasiswa dan memperhatikan kondisi stres dan status gizi mahasiswi Akbid Panca

Bhakti dengan memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi ketidakteraturan siklus menstruasi yang disebabkan stres dan status gizi, karena bila siklus menstruasinya tidak teratur akan mengganggu aktivitas sehari-hari dalam belajar. Bagi peneliti lain diharapkan untuk mengembangkan penelitian mengenai keteraturan siklus menstruasi dengan menggunakan variabel lain selain stres dan status gizi dengan menggunakan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN.2010.Prevalensi Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja (dalam www.bkkbn.go.id) diakses tanggal 24 maret 2015
- Hawari,D. 2013. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalasari, dkk. 2012.*Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Llewellyn-jones,D. 2009. *Setiap Wanita*. Delapratasa Publishing.
- Mumpuni,dkk. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi.
- Nasrawati. Indeks Masa Tubuh dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. *Semin. Nas. Kesehat. Reproduksi Menuju Gener. Emas 1*, 72–81 (2017). Available from <http://e-prosiding.unw.ac.id/index.php/snkr/article/view/55/55>. Diakses 6 Februari 2018.
- Notoatmodjo. 2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati,dkk. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan cetakan ke 2*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ike. 2012. *Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketidakteraturannya Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bandar Lampung*.

Sari. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, dan Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2013.*

Sumiati,dkk. 2010. *Penanganan Stres Pada Penyakit Jantung Koroner.* Jakarta: Trans Info Medik