

Article

## **HUBUNGAN POLA ISTIRAHAT, STRESS, DENGAN TERJADINYA GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI (OLIGOMENOREA) PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI TLOGO WULAN, KEL. TLOGOMAS, KEC. LOWOKWARU, KOTA MALANG**

*Eti Kuswandari<sup>1</sup>, Novi Budi Ningrum<sup>2</sup>, Mufida Annisa Rahmawati<sup>3</sup>, Wiqodatul Ummah<sup>4</sup>,  
Fitria Aisyah*

*1,2,3,4,5 Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang,  
Malang, Indonesia*

### SUBMISSION TRACK

Received: May 27, 2023  
Final Revision: June 06, 2023  
Available Online: June 08, 2023

### KEYWORDS

Oligomenorrhea Incidence, Rest Pattern,  
Stress

### CORRESPONDENCE

Eti Kuswandari  
E-mail: etikuswandari.ek@gmail.com

### ABSTRACT

Oligomenorrhea is a condition in which the menstrual cycle extends for more than 35 days. This condition refers to the normal menstrual cycle shifting to more than 35 days. Or women who have fewer than nine menstrual periods in a year. The purpose of this study was to determine the relationship between rest patterns, stress and the occurrence of menstrual cycle disorders (oligomenorrhea) in women of childbearing age in Tlogo Wulan, Tlogomas Village, Lowokwaru District, Malang City. The research method used in this study is a quantitative method because the research data are numbers and analysis using statistics. This research was conducted in Tlogo Wulan, Kel. Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Malang City from August to October 2021. The independent variables in this study are Rest Patterns (X1) and Stress (X2), the dependent variable is Oligomenorrhea (Y). Sampling uses a random sampling technique, namely sampling based on certain considerations such as population characteristics or previously known characteristics. Data collection is done in the form of interviews, documentation, and questionnaires designed by researchers based on theory. The t-count value of the resting pattern variable (X1) is 8,210 > ttable 2,020, meaning that there is a significant relationship between the resting pattern (X1) and the occurrence of oligomenorrhea (Y). The tcount value of the stress variable (X2) is 2,066 > ttable 2,020, meaning that there is a significant relationship between stress (X2) and the occurrence of oligomenorrhea (Y). The Fcount value of 53,545 > from the F0.05 (3,23) value means that there is a significant simultaneous or simultaneous relationship between the rest pattern variable (X1), stress (X2), and the occurrence of oligomenorrhea (Y). The value of the regression coefficient (Rsquare) of 0,723 means that the relationship between the independent variables and the incidence of oligomenorrhea is 72,3%, while the

---

other 27,7% is influenced by other factors not examined. Judging from the relationship of the two independent variables (X) to the dependent variable (Y) it can be concluded that the resting pattern variable (X1) is more dominant in the incidence of oligomenorrhea (Y) as evidenced by the tcount 8,210 > ttable 2,020.

---

## I. INTRODUCTION

Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormone ekstrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarpun akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar. Setelah haid selesai, akan tumbuh selaput lendir baru yang akan terus berkembang hingga mencapai tingkat ketebalan tertentu. Menstruasi akan berlangsung selama beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu, dan kembali lagi seterusnya sampai wanita mengalami menopause (Indiarti, 2017).

Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika < 28 hari dan > 35 hari. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi pada wanita adalah faktor stress, pola istirahat yang merupakan fenomena universal yang setiap orang bisa mengalaminya yang berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual (Kusyani, 2012).

Siklus haid yang tidak teratur menjadi salah satu masalah bagi seorang wanita. Penyebab siklus menstruasi diantaranya berat badan (obesitas), aktivitas fisik, pola istirahat, kesehatan, stress yang berlebihan, kondisi hormonal tubuh yang tidak seimbang, pola makan atau minum yang tidak sehat (Kusmiran, 2012).

Penelitian Cakir M et al pada tahun 2017, menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevelensi terbesar yaitu dismenorea (89,5%), frekuensi menstruasi yang tidak teratur (31,2%), sindrom pramenstruasi (54%), perpanjangan durasi menstruasi (5,3%), polimenore (37,5%), dan oligomenorea (19,3%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan dengan wawancara (via WA) pada 10 wanita usia subur, dengan beberapa pertanyaan mengenai masalah yang mereka alami sekarang di masa pandem covid 19. Dimana 5 diantara mereka mengeluh dengan keadaan mereka yang harus menyelesaikan kegiatan, tugas dimasa pandemi ini. Mereka merasa beban dan stress karena semuanya kegiatan diluar rumah harus dibatasi dimasa pandemik covid ini. Dan 3 diantaranya mengatakan pola istirahat sudah tidak teratur lagi. Tidur diatas jam 12malam, kadang jam 3 pagi, ada yang sampai tidak tidur, karena harus menyelesaikan tugas karena mereka masih dalam bangku perkuliahan. Dan 2 diantaranya mengatakan siklus menstruasi sudah tidak teratur, ada yang lebih dari biasanya (> 35 hari). Oleh karena itu, dengan latar belakang masalah diatas penulis tertarik untuk mengambil judul penelitan **“Hubungan Pola Istirahat, Stress, Dengan Terjadinya Gangguan Siklus Menstruasi (Oligomenorea) Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Tlogo Wulan, Kel. Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang”**.

**II. METHODS**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan analisis menggunakan staistik linear berganda. Variabel bebas dalam penelitian adalah Hubungan Pola Istirahat (X1) dan Stress (X2). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Oligomenorea (Y). Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan wanita usia subur di Tlogo wulan, Kel. Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang berjumlah 80 orang pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2021.Sampel dalam

penelitian ini adalah wanita usia subur yang mengalami gangguan siklus menstruasi (oligomenorrhea) dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi (oligomenorrhea) di Tlogo wulan, Kel. Tlogomas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang yang berjumlah 44 orang. Dalam pengambilan besarnya sampel digunakan teknik random sampel. Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menggunakan alat atau instrument penelitian berupa wawancara, dokumentasi, dan kuesioner yang dirancang peneliti berdasarkan teori.

**III. RESULT**

1. Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No	Umur ( Tahun)	Jumlah	Presentase (%)
1	< 20 tahun	3	6,81%
2	20-25 tahun	37	84,1%
3	> 25 tahun	4	9,09%
	Jumlah	44	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 44 responden hampir seluruh responden memiliki usia 20-25 tahun sebanyak 37 responden atau 84,1%, usia > 25 tahun sebanyak 4 responden atau 9,09%, dan usia < 20 tahun sebanyak 3 responden atau 6,81%.

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Agama**

No	Jenis Agama	Jumlah	Presentase (%)
1	Katolik	21	47%
2	Protestan	22	50%
3	Islam	1	2%
	Jumlah	44	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 44 responden didapatkan yang menganut agama protestan sebanyak 22 responden atau 50%, 21 responden atau 47% menganut agama katolik, dan 1 responden atau 2% menganut agama islam

2. Nilai Rata-rata dan analisis regresi

Tabel 3 Nilai rata-rata pola istirahat (X<sub>1</sub>), stress (X<sub>2</sub>) dan oligomenorea(Y).

Variabel	N	Nilai		
		Terendah	Tertinggi	Rata-rata
Pola Istirahat (X <sub>1</sub> )	44	4	12	7,91

Stress (X <sub>2</sub> )	44	1	3	1,75
Oligomenorrhea (Y)	44	4	12	7,27

Berdasarkan dari tabel 3 didapatkan bahwa nilai terendah variabel pola istirahat (X<sub>1</sub>) adalah 4, nilai tertinggi 12 dengan rata-rata 7,91. Dalam penelitian ini jumlah pola istirahat dengan kejadian oligomenorea pada wanita usia subur di tlogowulan, dalam kategori cukup karena mendekati tertinggi. Nilai terendah variabel stress (X<sub>2</sub>) adalah 1, nilai tertinggi 3 dengan rata-rata 1,75. Dalam penelitian ini stress dengan kejadian oligomenorea pada wanita usia subur di tlogowulan, dalam kategori cukup karena mendekati tertinggi. Variabel oligomenorrhea (Y) adalah nilai terendah 4, nilai tertinggi 12 dengan rata – rata 7,27. Dalam penelitian ini status wanita usia subur yang mengalami kejadian oligomenorea di tlogowulan, dalam kategori cukup karena mendekati tertinggi.

3. Hasil analisis penelitian

**Tabel 4 Analisis Ragam Regresi hubungan pola istirahat (X<sub>1</sub>), stress (X<sub>2</sub>) dengan oligomenorrhea (Y) di tlogowulan**

Sumber Variasi	Derajat Bebas	Jumlah Kuadran	Jumlah kuadran Tengah	Fhitung	F <sub>0,05</sub>
Regresi	309.307	2	154.653	53.545	3,23
Galat	118.420	41	2.888		
Total	427.727	43			

Berdasarkan tabel analisis ragam regresi di dapatkan nilai F<sub>hitung</sub> sebesar 53.545 > dari nilai F<sub>0,05</sub> (3,23) artinya terdapat hubungan secara bersamaan atau simultan yang signifikan antara variabel pola istirahat (X<sub>1</sub>), stress (X<sub>2</sub>) dengan kejadian oligomenorea (Y).

**Tabel 5 Analisis Koefisien Regresi hubungan pola istirahat (X<sub>1</sub>), stress (X<sub>2</sub>) dengan oligomenorea (Y) di tlogowulan.**

Variabel	Koefisien Regresi (R square)	Standar Error	t <sub>hitung</sub>	t <sub>0,05</sub>
Variabel (X <sub>1</sub> ) dan (X <sub>2</sub> ) terhadap (Y)				
Variabel X <sub>1</sub> terhadap (Y)	0,723	1,700	8,210	2,020
Variabel X <sub>2</sub> terhadap (Y)			2,066	

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas yang ditentukan melalui nilai t<sub>hitung</sub> dari masing-masing variabel. Nilai t<sub>hitung</sub> variabel pola istirahat (X<sub>1</sub>) sebesar 8,210 > t<sub>tabel</sub>. 2,020 .artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat (X<sub>1</sub>) dengan kejadian oligomenorea (Y). Nilai t<sub>hitung</sub> variabel stress (X<sub>2</sub>) sebesar 2,066 > t<sub>tabel</sub> 2,020 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stress (X<sub>2</sub>) dengan kejadian oligomenorea (Y) Nilai koefisien regresi (Rsquare) sebesar 0,723 artinya hubungan variabel bebas dengan

oligomenorea sebesar  $((0,723 \times 100) \times 100\%)$  72,3%, sedangkan 27,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dilihat dari hubungan kedua variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dapat disimpulkan bahwa variabel pola istirahat (X1) lebih dominan terhadap ketuban oligomenorea (Y) yang dibuktikan dengan nilai thitung sebesar  $8,210 > t_{tabel} 2,020$

#### IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai thitung dari masing-masing variabel. Nilai thitung variabel pola istirahat (X1) sebesar  $8,210 > t_{tabel} 2,020$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat (X1) dengan kejadian oligomenorea (Y).

Penelitian ini relevan dengan teori menurut Ulimudin (2013), menyatakan istirahat merupakan proses yang sangat penting bagi manusia, dan bertujuan membantu perkembangan perilaku individu, menurun daya tahan tubuh, serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri. Menurut Kusmiran (2012), salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang tidak teratur salah satunya adalah pola istirahat yang kurang bagus.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Lovani (2019), dimana hasil penelitian menunjukkan 72.3% responden mengalami kualitas tidur dan 58.5% mengalami gangguan menstruasi. Hasil analisis kualitas tidur terhadap gangguan menstruasi diperoleh nilai  $p = 0.027$

Nilai thitung variabel stress (X2) sebesar  $2,066 > t_{tabel} 2,020$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stress (X2) dengan kejadian oligomenorea (Y). Penelitian ini relevan dengan teori menurut Kumalasari (2013), menyatakan bahwa stress dapat membuat ketidakaturan siklus menstruasi. Antara stress dengan siklus

menstruasi merupakan masalah kesehatan bagi wanita, sewaktu stress terjadi aktivitas aksis hipotalamus pituita-adrenal bersama system saraf autonom yang menyebabkan beberapa perubahan. Stress memainkan peran dalam menekan fungsi hipotalamus yang mengontrol kelenjar hipofisis tiroid dan kelenjar adrena dan ovarium bekerja sama mengelola hormon. Jika ovarium tidak bekerja dengan benar, efek sampingnya mungkin melibatkan siklus menstruasi yang tidak teratur.

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 stress 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 Poltekes Tanjung Karang Bandar Lampung tahun 2014 didapatkan bahwa ada hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat 1 Akbid di Poltekes Tanjung Karang Bandar Lampung Tahun 2014 dengan p value = 0,001

Nilai Fhitung sebesar  $53.545 >$  dari nilai  $F_{0,05} (3,23)$  artinya terdapat hubungan secara bersamaan atau simultan yang signifikan antara variabel pola istirahat (X1), stress (X2), dengan oligomenorea (Y). Nilai koefisien regresi (Rsquare) sebesar 0,723 artinya hubungan variabel bebas dengan

kejadian oligomenorea sebesar  $((0,723 \times 100) \times 100\%)$  72,3%, sedangkan 27,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dilihat dari hubungan kedua variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dapat disimpulkan bahwa variabel pola istirahat (X1) lebih dominan terhadap oligomenorea (Y) yang dibuktikan dengan nilai thitung  $8,210 > t_{0,05}(2,020)$

Jadi penelitian ini sudah sesuai dengan teori dan penelitian yang ada dan sudah sesuai dengan tujuan penulis untuk membuktikan bahwa adanya hubungan pola istirahat, stress dengan kejadian oligomenorrhea di tlogo wulan, kelurahan tlogomas, kecamatan lowokwaru, kota malang

72,3%, sedangkan 27,7%, lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dilihat dari hubungan kedua variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dapat disimpulkan bahwa variabel pola istirahat X1 lebih dominan terhadap kejadian oligomenorea (Y) yang dibuktikan dengan nilai thitung  $8,210 > t_{tabel} 2,020$

## V. CONCLUSION

1. Nilai thitung variabel pola istirahat (X1) sebesar  $8,210 > t_{tabel} 2,020$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat (X1) dengan kejadian oligomenorea (Y).
2. Nilai thitung variabel stress (X2) sebesar  $2,066 > t_{tabel} 2,020$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stress (X2) dengan kejadian oligomenorea (Y).
3. Nilai Fhitung sebesar  $53.545 >$  dari nilai  $F_{0,05}(3,23)$  artinya terdapat hubungan secara bersamaan atau simultan yang signifikan antara variabel pola istirahat (X1), stress (X2), dengan kejadian oligomenorea (Y).
4. Nilai koefisien regresi (Rsquare) sebesar  $0,723$  artinya hubungan variabel bebas dengan kejadian oligomenorea sebesar  $((0,723 \times 100) \times 100\%)$

## REFERENCES

- A Agoes. 2017. *Stress*. Jakarta, Salemba.
- Afifah Johariyah, T. M. (2018). Effectiveness Of Adolescent Reproductive Health Education By Giving Module To The Change Of Youth Knowledge. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo*, 4(1), 38–46
- Arikunto. 2013. *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Yogyakarta.
- Azzam, 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung, Alfabeta.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2013. *Buku Pegangan Kader*. Jakarta, BKKBN.
- Bursa Ilmu.Azhar. 2016. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta, EGC.
- Delvia, S., & Azhari. (2020). Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif. *Cendekia Medika*, 5(1), 31–35. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.5>
- Dieny. 2014. *Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Ernawati. 2017. *Konsep Menstruasi*. Yogyakarta, PT Gramedia Pusaka
- Fadhli. 2020. *Gangguan Menstruasi Pada Masa Subur*. Jakarta, Halodoc.
- Fikawati. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok, PT Raja Grafindo Persada.
- Fitria. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta, EGC.
- Guyton. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*. Jakarta, EGC. Haswita. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia, Fakta Seputar Tidur*. Jakarta, EGC.
- Kuswandari, E. (2022). Hubungan Usia Ibu Hamil Dan Paritas Dengan Kejadian Preeklamsia Di Puskesmas Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang: The relationship between the age of pregnant women and parity with the incidence of preeclampsia at the Sumbermanjing Kulon Health Center, Malang Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(3), 160-164. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i3.1354>
- Liani, M. vivin. (2020). Hubungan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur (WUS). Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari, 73.
- Ningrum, N. B. (2022). Hubungan Stress, Pola Nutrisi Dan Riwayat Kesehatan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Gestasional Pada Ibu Hamil : Studi Di Pmb Bidan Siti Mahmudah, Amd.Keb Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 15(02). Diambil dari <http://ejurnal.whn.ac.id/index.php/jik/article/view/97>
- Nurlina, & Haerati. (2020). Dukungan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(2), 174–181. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i2.374>
- Rahmawati, M. A., & Ningrum, N. B. (2021). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi Dini Dengan Kejadian Diare Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Posyandu Kelurahan' Ngaglik. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 10(2), 96–100. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v10i2.2076>
- Singh, R., Sharma, R., & Rajani, H. (2015). Impact of stress on menstrual cycle: A comparison between medical and non medical students. *Saudi Journal for Health Sciences*, 4(2), 115. <https://doi.org/10.4103/2278-0521.157886>

- Sugiharto, B. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas X Di Sma Sandikta Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 9(No. 1)
- Ummah, Wiqodatul., Ningrum, Novi Budi (2022). Penyembuhan Luka Post Sectio Cesarea (SC) dengan Ekstrak Ikan Gabus (*Channa Striata*) di Rumah Sakit Permata Hati Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol 10, No 3, 2022, hal 413-420. Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/3853>.
- Utama. Fitria. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta, Salemba Medika.
- Wahyuni, S. (2016). Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Tingkat 2 Prodi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), 64–74.
- Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>