PREVALENSI GANGGUAN MENSTRUASI SERTA PENANGANANNYA PADA REMAJA

Fitri Adriani¹, Lilis Suryani², Ningsi Angraeni³, Musfira Dahlan⁴,
Fitri⁵

^{1,2,3,4}Universitas Almarisah Madani

⁵Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

fitrial795@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Indonesia sebagai salah satu negara yang berkembang, mempunyai penduduk berusia remaja yang cukup besar. Salah satu perubahan pada remaja putri ketika menuju dewasa adalah terjadinya menstruasi, namun gangguan menstruasi masih menjadi masalah yang sering ditemukan dengan angka kejadian cukup tinggi terutama pada remaja. Sebanyak 75%. Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. **Tujuan:** ntuk mengetahui prevalensi gangguan menstruasi serta penanganannya pada remaja, khususnya mahasiswi jurusan Kebidanan di Universitas Almarisah Madani. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan bersifat deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 21 mahasiswi. **Hasil :** menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71%) mengalami gangguan menstruasi, dengan rincian 38% memiliki siklus tidak normal, 5% mengalami durasi menstruasi tidak normal, dan 57% mengalami dismenorea. Sementara itu, amenorea hanya dialami oleh 10% responden. Gangguan menstruasi yang ditemukan meliputi polimenorea, oligomenorea, hipomenorea, hipermenorea, dismenorea, dan amenorea. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup remaja, serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang seperti infertilitas. Penanganan yang dilakukan oleh remaja umumnya bersifat non-farmakologis, antara lain dengan kompres air hangat, istirahat, pengelolaan stres, perbaikan pola makan dan tidur, serta konsumsi obat pereda nyeri secara mandiri..

Kata kunci: Gangguan;Menstruasi, Penanganan, Remaja

ABSTRACT

Background: Indonesia as a developing country has a fairly large adolescent population. One of the changes in adolescent girls when they become adults is menstruation, but menstrual disorders are still a common problem with a fairly high incidence, especially in adolescents. As much as 75%. This can be serious if not treated immediately. **Objective:** to determine the prevalence of menstrual disorders and their treatment in adolescents, especially female students majoring in Midwifery at Almarisah Madani University. **Method:** This type of research is quantitative research with a descriptive design with a sample of 21 female students. **Results:** showed that most respondents (71%) experienced menstrual disorders, with details of 38% having abnormal cycles, 5% experiencing abnormal menstrual duration, and 57% experiencing dysmenorrhea. Meanwhile, amenorrhea was only experienced by 10% of respondents. Menstrual

disorders found included polymenorrhea, oligomenorrhea, hypomenorrhea, hypermenorrhea, dysmenorrhea, and amenorrhea. This disorder not only affects physical health, but can also affect the psychological condition and quality of life of adolescents, and has the potential to cause long-term health problems such as infertility. Treatment for adolescents is generally non-pharmacological, including warm water compresses, rest, stress management, improving diet and sleep patterns, and taking painkillers independently.

Keywords: Menstrual Disorders, Treatment, Adolescents

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara yang berkembang, mempunyai penduduk berusia remaja yang cukup besar. Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi besar dari penduduk dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021) 2/3 dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun, Indonesia adalah salah satunya. Indonesia menempati urutan ke 4 di dunia dalam hal jumlah penduduk, dengan remaja sebagai bagian dari penduduk yang ada. Saat ini remaja Indonesia mencapai sekitar 46 juta jiwa, 48% perempuan dan 52% laki-laki. Remaja adalah calon generasi penerus bangsa yang besar pengaruhnya atas segala tindakan yang mereka lakukan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2020)

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus kehidupan manusia. pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang sangat pesat, baik dalam bentuk tubuh dan perilaku, disertai dengan aktifnya hormon-hormon seksual yang matang dan organ-organ reproduksi (Zahra et al., 2023). Salah satu perubahan pada remaja putri ketika menuju dewasa adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding sebelah Rahim

(*endometrium*). Perdarahan ini terjadi secara periodik. Hal ini disebabkan karena pelepasan (Deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (*Estrogen dan Progesteron*) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, 2017).

Menstruasi merupakan proses alami yang akan terjadi pada perempuan. Namun saat menstruasi dapat terjadi beberapa gangguan menstruasi, baik yang terjadi sebelum menstruasi, atau saat menstruasi. Berdasarkan data WHO (*world health organization*) 2010 terdapat 75% wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi masih menjadi masalah yang sering ditemukan dengan angka kejadian cukup tinggi terutama pada remaja. Sebanyak 75% remaja mengalami gangguan (Miraturrofi'ah, 2020).

Gangguan tersebut antara lain: jumlah darah haid dan lamanya seperti hipermenorea yaitu haid lebih dari 8 hari, hipomenorea yaitu haid dengan jumlah darah sedikit dan haid yang lebih pendek dari normalnya, gangguan siklus menstruasi seperti: poliminorea yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek atau kurang dari 21 hari dan menstruasi lebih sering terjadi,

oligominorea yaitu siklus menstruasi yang memanjang atau lebih dari 35 hari dengan jumlah darah yang sedikit, amenorea tidak mendapatkan haid selama 3 bulan berturut-turut (Jusni dan Arfiani, 2022).

Berbagai studi menunjukkan masalah pada kesehatan reproduksi perempuan akan mengakibatkan gangguan kesehatan pada aspek yang lain. Dampak dari gangguan menstruasi yang tidak teratur, nyeri haid, gangguan dalam jumlah perdarahan, dan PMS (*Pre Menstrual Syndrome*). Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. Haid yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga wanita tersebut cenderung sulit memiliki keturunan (infertile). (Sonata & Sianipar, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba terkait prevalensi gangguan menstruasi di dapatkan, nyeri dismenorea sebelum diberikan pijat endorphine yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 6 responden (60%) dan nyeri berat sebanyak 4 responden (40%). Siklus menstruasi normal (21-35 hari) yaitu sebanyak 7 orang (70%), dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal (< 21 hari dan > 35 hari) yaitu sebanyak 3 orang (30%). Sedangkan terkait lama menstruasi pada responden mayoritas mengalami lama menstruasi normal antara 3-7 hari sebanyak 6 responden (60%), namun terdapat 4 responden (40%) yang lama menstruasinya tidak normal. (Jusni dkk, 2024)

Untuk mengatasi masalah tersebut bidan berperan sebagai pemberi asuhan kebidanan kepada anggota keluarga, sebagai pendidik kesehatan dan sebagai fasilitator agar pelayanan kesehatan mudah dijangkau dan bidan dengan mudah menampung permasalahan dari keluarga. Akan membantu mencarikan jalan pemecahannya misalnya, mengajarkan kepada keluarga bagaimana mengurangi gangguan menstruasi tersebut, Oleh karena itu, penting untuk mengetahui prevalensi gangguan menstruasi dan penanganan yang dilakukan saat mengalami gangguan tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan bersifat deskriptif yaitu adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deksripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi saat sekarang.

Penelitian ini Prevalensi Gangguan Menstruasi Serta Penanganannya Pada Remaja di lakukan Di Universitas Almarisah Madani. Populasi adalah Seluruh mahasiswi jurusan Kebidanan berjumlah 21 orang, Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti, Riduwan (2015). Teknik pengambil sampel dalam penelitian ini dengan sesuai kriteria yaitu mahasiswa

kebidanan, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dapat melakukan pengambilan data primer dimana menggunakan instrumen kuesioner. Hasil kuesioner diperoleh.

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan siklus menstruasi

Gangguan Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ya	15	71
Tidak	6	29
Total	21	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas, diperoleh responden yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 15 orang (71%), dan yang mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 6 orang (29%).

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	13	62
Tidak normal	8	38
Total	21	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas, diperoleh responden kelompok siklus menstruasi normal (21-35 hari) yaitu

sebanyak 13 orang (26%), dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal (< 21 hari dan > 35 hari) yaitu sebanyak 8 orang (38%).

3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan lama Menstruasi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan lama menstruasi

Lama Menstruasi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	20	95
Tidak normal	1	5
Total	21	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh responden memiliki lama menstruasi yang berbeda-beda. Responden yang memiliki lama menstruasi normal (3-7 hari) yaitu sebanyak 20 orang (95%) responden. Dan yang memiliki lama menstruasi tidak normal (< 3 hari dan > 7 hari) sebanyak 1 orang (5%).

4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dismenorea

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan dismenorea

Dismenorea	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ya	12	57
Tidak	9	47
Total	21	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas, diperoleh responden kelompok yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 12 orang (57%), dan yang tidak mengalami dismenorea yaitu

sebanyak 9 orang (47%).

5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Amenorea

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Amenorea

Amenorea	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ya	7	70.0
Tidak	3	30.0
Total	21	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 di atas, diperoleh responden kelompok yang mengalami gangguan menstruasi yaitu amenorea sebanyak 2 orang (10%), dan tidak mengalami amenorea yaitu sebanyak 19 orang (90%).

6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penanganan yang dilakukan saat mengalami gangguan menstruasi

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Penanganan yang dilakukan saat mengalami gangguan menstruasi

Penanganan Gangguan Menstruasi
1. Perubahan Gaya Hidup Mengelola stres: Meditasi, yoga, relaksasi, dan tidur cukup dapat membantu mengatur siklus menstruasi.
2. Tidak stress, mengurangi makanan junkfood
3. Minum obat pelancar haid
4. Minum obat peredah nyeri badan kompres dengan air hangat
5. Kompres air hangat
6. Kompres air hangat pada daerah yang nyeri seperti perut
7. Minum air hangat

-
8. Dengan mengelus2 belakang
 9. Mengatur pola makan dan olahraga
 10. Istirahat
 11. Perbaiki pola tidur, minum air yang banyak, makanan yang sehat
 12. Konsumsi air hangat, memperbaiki pola tidur
 13. Menjaga kebersihan area kewanitaan, perbaiki pola tidur dan pola makan, perbanyak konsumsi air
 14. Konsultasi ke dokter jika mengalami gangguan menstruasi
 15. Cuman minum kiranti, kadang minum kadang tidak
 16. Kompres air hangat
-

Sumber : Data Primer, 2025

PEMBAHASAN

Menstruasi adalah luruhnya lapisan dalam dinding Rahim (lapisan mukosa uterus) yang banyak mengandung pembuluh darah yang terjadi secara berkala dan dikeluarkan melalui vagina, atau pendarahan periodik melalui vagina yang terjadi dengan pelepasan mukosa uterus (endometrium). Lapisan ini dibentuk sebagai persiapan jika sel telur(ovum) berhasil dibuahi oleh sel sperma (spermatozoid), dan jika tidak berhasil dibuahi maka lapisan jaringan ini akan meluruh.(Prayuni et al., 2019)

Gangguan menstruasi merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang sering dikeluhkan oleh banyak wanita, terutama remaja putri. Gangguan tersebut dapat terjadi mulai dari tingkat yang ringan sampai

berat, dan akan berdampak pada aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mengganggu produktifitas remaja seperti sekolah (Hironima Niyati Fitri, 2020; Rina Wijayanti, 2022). Gangguan menstruasi tersebut antara lain: jumlah darah haid dan lamanya seperti hipermenorea yaitu haid lebih dari 8 hari, hipomenorea yaitu haid dengan jumlah darah sedikit dan haid yang lebih pendek dari normalnya, gangguan siklus menstruasi seperti: poliminorea yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek atau kurang dari 21 hari dan menstruasi lebih sering terjadi, oligominorea yaitu siklus menstruasi yang memanjang atau lebih dari 35 hari dengan jumlah darah yang sedikit, amenorea tidak mendapatkan haid selama 3 bulan berturut-turut (Jusni, Erniawati, Nurul Hidayah Bohari, Husnul Khatimah, Sumarni, Kurniati Akhfar, Arfiani, 2023)

Gangguan menstruasi yang dialami meliputi: *polymenorrhea oligomenorrhoea, hypomenorrhoea, hypermenorrhoea, dysmenorrhoea*. Pada penelitian yang dilakukan di Di Universitas Almarisah Madani terkait prevalensi gangguan menstruasi di dapatkan, mengalami gangguan menstruasi sebanyak 15 orang (71%), dan yang mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 6 orang (29%).

Diantara gangguan menstruasi yaitu siklus menstruasi normal (21-35 hari) yaitu sebanyak 13 orang (26%), dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal (< 21 hari dan > 35 hari) yaitu sebanyak 8 orang (38%). Sedangkan terkait lama menstruasi

pada responden mayoritas mengalami lama menstruasi normal) yaitu sebanyak 20 orang (95%) responden. Dan yang mengalami amenorea hanya 2 orang (10%).

Dampak dari gangguan menstruasi yang tidak teratur, nyeri haid, gangguan dalam jumlah perdarahan, dan PMS (*Pre Menstrual Syndrome*). Hal ini dapat menjadi serius jika tidak segera ditangani. Haid yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga wanita tersebut cenderung sulit memiliki keturunan (infertile). (Sonata & Sianipar, 2023). Sedangkan dismenore mengganggu kegiatan sehari-hari termasuk kualitas tidur dan menyebabkan ketidak nyamanan pada wanita. Hal ini sesuai penelitian yang menunjuk kanada korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan kualitas tidur di kalangan remaja yang menderita dismenore. (Larasati & Sopotri, 2023)

Sehingga dalam mengatasi gangguan menstruasi, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, dengan menggunakan terapi non farmakologi. Yaitu mengokonsumsi obat-obatan, istirahat, memperbaiki pola hidup, mediasi, relaksasi, kompres air hangat. Metode kompres hangat sangat tepat digunakan untuk mengurangi ketegangan perut pada saat nyeri menstruasi. (Aswatun, H. N 2020).

KESIMPULAN

Hasil penelitian di Universitas Almarisah Madani menunjukkan

bahwa sebagian besar responden (71%) mengalami gangguan menstruasi, dengan 38% memiliki siklus tidak normal, 5% mengalami durasi menstruasi tidak normal, dan 57% mengalami dismenorea (nyeri haid). Meskipun hanya 10% responden yang mengalami amenorea, gangguan menstruasi secara keseluruhan tetap menunjukkan angka kejadian yang tinggi dan berdampak terhadap kualitas hidup serta produktivitas remaja.

Berbagai gangguan menstruasi yang ditemukan seperti polimenorea, oligomenorea, hipomenorea, hipermenorea, hingga dismenorea dan amenorea, tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga psikologis, serta berpotensi berdampak jangka panjang seperti infertilitas. Penanganan yang dilakukan oleh remaja sebagian besar bersifat non-farmakologis, seperti kompres air hangat, istirahat, mengelola stres, perbaikan pola makan dan tidur, hingga konsumsi obat pereda nyeri secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswatun, H. N. (2020). Efektivitas Kompres Hangat untuk Menurunkan Tingkat Nyeri terhadap Klien Dismenorea Primer.
- Jusni dan Arfiani. (2022). Kesehatan Perempuan Dan Perencanaan Keluarga. Mitra Cendekia Media.
- Jusni, dkk. (2024). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhea Di Kabupaten Bulukumba: A Quasy-Experiment Study. *Jurnal JMNS*. <https://doi.org/10.57170/jmns.v6i2.136>
- Jusni, Erniawati, Nurul Hidayah Bohari, Husnul Khatimah, Sumarni, Kurniati Akhfar, Arfiani, S. K. (2023). Layanan Home Care untuk Mengatasi Ketidaknyaman Wanita. In Penerbit Cendekia Medika.
- Larasati, S. S., & Soputri, N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(2018), 584–593. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index%0AArticle>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31–42. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2019). Therapy for Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (*Centella Asiatica* (L.)). *Journal Of Vocational Health Studies*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v2.i2.2018.86-91>
- Sonata, M. P., & Sianipar, I. M. (2023). Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1 SE-article), 329–336.
- Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, N. (2017).

Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>

Zahra, M. A., Aisyiah, A., & Nurani, I. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Smk It Raflesia Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5469>.