

Edukasi Manajemen Tingkat Stress dan Siklus Menstruasi pada Santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta

Nur Makkiyah¹, Hodiri Adi Putra²

¹Program Studi Ilmu Terapan Kebidanan Universitas 'Asyiyah Yogyakarta, Jalan Ringroad Barat No.63, Mlangi Nogotirto, Gamping, Area Sawah, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta,

*Penulis Koresponden *e-mail: hodryadiputra@gmail.com*. HP : 087750054632

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses alami pada siklus reproduksi perempuan yang ditandai dengan proses perdarahan yang teratur dari uterus. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan beberapa masalah pada organ reproduksi seperti sulit menentukan masa subur dan sulit hamil. Tujuan dari pengabdian ini untuk mengedukasi santriwati dan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman terkait mengelola stress dan siklus menstruasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pengukuran tingkat stress, pemberian pendidikan kesehatan, tanya jawab dan konsultasi *online*. Media *online* yaitu *whatsapp*, *video call*, dan *telephone* digunakan dalam kegiatan ini. Berdasarkan hasil diketahui bahwa dari 37 santriwati sebagian besar santriwati mengalami stress sangat berat sebanyak 18 santriwati (48,6%), 2 santriwati stress berat (5,4%), 4 santriwati stress sedang (10,8%), 6 santriwati stress ringan (16,2%) dan normal sebanyak 7 (18,9). Terdapat 26 santriwati (70,3%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan sebanyak 11 santriwati (29,7%) yang memiliki siklus menstruasi teratur. Setelah diberikan pendidikan dan konsultasi tentang tips mengelola stress dan cara menjaga siklus menstruasi yang teratur maka pemahaman santriwati meningkat, santriwati mengerti cara mengelola stress yang ditandai dengan santriwati bisa menjawab pertanyaan dari konsultan saat konsultasi.

Kata kunci : santriwati, siklus menstruasi, tingkat stress

ABSTRACT

Menstruation is a natural process in the female reproductive cycle which is characterized by regular bleeding from the uterus. Irregular menstrual cycles can cause several problems in the reproductive organs such as difficulty determining the fertile period and difficulty getting pregnant. The purpose of this service is to educate female students and increase knowledge and understanding related to managing stress and the menstrual cycle. The method used in this activity is providing stress level measurement, health education, question and answer and online consultation. Online media, namely whatsapp, video calls, and telephone are used in this activity. Based on the results it is known that from 37 female students, most of the female students have heavy stress as many as 18 female students (48.6%), 2 female students have heavy stressed (5.4%), 4 female students were moderately stressed (10.8%), 6 students with mild stress (16.2%) and normal were 7 (18.9%). There were 26 female students (70.3%) who have irregular menstrual cycles and 11 female students (29.7%) who have regular menstrual cycles. After being given education and consultation on tips for managing stress and how to maintain a regular menstrual cycle, the understanding of the female students increased, the female students understood how to manage stress which was indicated by the female students being able to answer questions from the consultant during the consultation.

Keywords: female students, menstrual cycle, stress level.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan sehat fisik, mental dan sosial yang secara utuh, tidak semata-mata terbebas dari suatu penyakit ataupun kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Depkes RI Tahun 2015). Kata lain menstruasi dikenal dengan istilah haid. Haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium.

Menstruasi merupakan hal yang biasa dialami oleh setiap wanita, yakni keluarnya darah dari vagina akibat meluruhnya dinding rahim karena tidak ada pembuahan. Proses ini biasanya terjadi selama 2-8 hari dan haid akan berhenti sendiri setelah wanita berumur 40-50 tahun atau yang disebut dengan menopause. Siklus menstruasi wanita sekitar 21-35 hari (Andriyani, 2018).

Pada setiap wanita siklus menstruasi tidak selalu normal, banyak wanita yang mengalami gangguan pada siklus menstruasi seperti nyeri saat menstruasi (*dismenorea*), siklus memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari (*polimenore*), tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (*amenore*), pengeluaran darah yang terlalu banyak (*menoragia*) dan haid lebih sedikit dan pendek (*hipomenorea*) atau lebih kurang dari biasanya (Irianto, 2017).

Siklus menstruasi pendek maupun panjang, sama-sama menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus panjang pada wanita menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak. Wanita yang memiliki siklus 28 hari hanya sekitar 10-15% wanita (Hestiantoro, 2017).

Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor seperti stress, aktivitas fisik, dan diet (Kusmiran, 2016). Penyebab terjadinya perubahan ataupun gangguan yang

terkait dengan siklus menstruasi, dapat disebabkan karena adanya faktor atau kelainan biologik (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena gangguan emosi atau gabungan dari biologik dan psikologik seperti keadaan-keadaan stress (Wulanda, Febri, Ayu, 2015).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2019 di Pondok Pesantren Krapyak, sebanyak 7 dari 9 menyatakan siklus menstruasi mereka tidak teratur, terkadang siklusnya cepat, dan ada juga yang mengaku siklusnya panjang yaitu 2 bulan sekali selama 3 bulan terakhir. Informasi lain juga didapatkan dari salah satu pengurus pesantren yang menyatakan bahwa kegiatan di Pesantren tergolong cukup padat, diantaranya pada siang hari kuliah dan sekolah mulai pukul 07:00-17:00 WIB dan malamnya kegiatan mengaji sampai jam 21:00 WIB. Mereka meyakini siklus menstruasi mereka berubah karena perasaan cemas dan kegelisahan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak kegiatan, tugas yang menumpuk, terlalu banyaknya teman sekamar, masalah pribadi, masalah kesehatan, *homesick* (rindu keluarga). Mereka juga mengatakan bahwa pada kondisi tersebut mereka mengalami susah tidur, terbangun pada malam hari, gelisah, susah konsentrasi, dan kurang bersemangat dalam kegiatan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengedukasi santriwati dan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman terkait mengelola stress dan siklus menstruasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari jum'at, tanggal 03 April 2020, pukul 10.00 – selesai di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Sasaran kegiatan ini santriwati yang berada di Pondok Pesantren Krapyak serta para pengurus Pondok Pesantren atau ustadzah. Adanya kegiatan ini yang diharapkan setelah ketika ada santri putri yang mengalami stress maka dapat berbagi tips agar bisa mengelola stress. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pengukuran tingkat stress, pemberian pendidikan *online* lewat media *whatsapp*, *video*

call, dan *telephone*, metode tanya jawab dan konsultasi juga digunakan dalam pengabdian ini. Santriwati pondok pesantren krapyak yogyakarta akan dievaluasi menggunakan kuesioner *online* untuk mengecek pemahaman tentang, cara mengelola stress, faktor penyebab stress, dampak dan resiko stress, penyebab siklus menstruasi tidak teratur, gangguan pola menstruasi, dan keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan saat menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat stress

Kegiatan pengabdian kepada santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta berjalan dengan lancar. Pihak Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta dan para santriwati memberi apresiasi yang positif, bekerja sama serta mendukung dengan adanya kegiatan seperti ini, karena sebelumnya belum pernah dilakukan. Berdasarkan hasil rekapitulasi instrumen untuk mengukur tingkat stress santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Tingkat Stress Pada Santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta (n=37)

No	Kategori	Frekuensi (orang)	%
1	Normal	7	18,9
2	Ringan	6	16,2
3	Sedang	4	10,8
4	Berat	2	5,4
5	Sangat Berat	18	48,6
Total		37	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa hasil dari instrumen tingkat stress santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta yaitu sebagian besar mengalami stress sangat berat yakni sebanyak 18 orang (48,6%). Berdasarkan teori tentang stress bahwa stress berat merupakan suatu keadaan yang sudah kronis dan dapat berlangsung beberapa minggu bahkan beberapa tahun. Stress ini paling parah dari stress lainnya. Stress dalam tahap ini biasanya dipicu misalnya :

kehilangan orang terdekat misal keluarga, kesulitan financial berkepanjangan, aktivitas yang terlalu padat, dan ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Kusmiran, E.2016).

Hal ini pula yang dialami oleh sebagian santriwati, karena sudah kurang lebih 4 bulan ini mereka masih melakukan penyesuaian yang awalnya pembelajaran di kelas diganti dengan metode daring atau *online* yang diakibatkan karena merebaknya virus covid-19 yang menyebabkan semua sekolah bahkan perguruan tinggi menggunakan sistem online. Banyak dari mereka yang merasa kesulitan dengan metode tersebut. Ditambah lagi dengan tugas-tugas yang diberikan oleh para ustadz, ustadzah dan dosen yang belum terselesaikan. Selain itu kesulitan finansial juga menjadi beban mereka dimana sebagian diantara mereka ada orang tua yang sudah tidak bekerja karena pandemi ini, bahkan ada pula orang tuanya yang tidak memiliki penghasilan sama sekali.

Stress dapat memengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, perubahan menyebabkan stress mental, perilaku, masalah-masalah dalam berinteraksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya dalam gangguan siklus menstruasi. Pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang berperan penting dalam reproduksi wanita (Tombokan,Pangemanan, Engka. 2017).

2. Siklus Menstruasi

Hasil dari rekap siklus menstruasi santriwati Pondok Pesantren Krpyak diketahui sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Siklus Menstruasi Pada Santriwati Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta (n=37)

No	Kategori	Frekuensi (orang)	%
1.	Teratur	11	29,7
2.	Tidak Teratur	26	70,3
Total		37	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 37 santriwati sebagian besar dari mereka memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur yakni sebanyak 26 orang (70,3%). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi tidak normal adalah tingkat stress. Wanita yang stress akan menjadi mudah capek dan mudah lelah, sehingga metabolismenya terganggu. Apabila metabolismenya terganggu akan berakibat siklus menstruasinya akan terganggu juga. Siklus normal menstruasi wanita terjadi setiap satu bulan sekali, karena pengaruh hormon kortison yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berperan terhadap siklus menstruasi, yang menyebabkan siklus menstruasi terganggu (Yundita, 2019).

Berdasarkan hasil konsultasi kepada santriwati pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta dan teori di atas penulis menganalisa bahwasanya sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Kesehatan reproduksi remaja khususnya remaja wanita erat kaitannya dengan menstruasi, dimana tidak setiap wanita mempunyai siklus menstruasi yang teratur. Hal ini bisa saja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pola diet yang tidak bagus, stress, berat badan, usia dan ketidakseimbangan hormon.

Sejalan dengan penelitian Nathalia V (2019) bahwa menstruasi yang tidak teratur adalah suatu hal tidak menentu datangnya. Biasanya, seseorang mendapatkan menstruasi setiap empat minggu sekali. Bila di luar siklus tersebut dapat dikatakan ada ketidaknormalan pada tubuh seseorang. Namun, siklus menstruasi yang dimiliki oleh seseorang tidaklah sama, ada seseorang yang memiliki siklus *polimenorea* (siklus menstruasi yang memendek), siklus *oligomenorea* (siklus menstruasi yang memanjang), bahkan ada seseorang yang memiliki siklus *amenorea* (tidak terjadinya siklus menstruasi).

3. Pemberian pendidikan dan konsultasi online

Setelah dilakukan penyebaran instrumen tingkat stress dan siklus menstruasi kepada santriwati Pondok Krpyak Yogyakarta, kemudian dilakukan pemberian pendidikan dan konsultasi tentang stress dan siklus menstruasi *online* lewat *whatsapp*, *video call*, dan *telephon*. Tidak semua dari 37 santriwati ikut

berpartisipasi konsultasi *online*. Hal ini dikarena keterbatasan media berupa *handphone* (HP) yang dimiliki oleh santriwati. Dan juga kurangnya waktu yang tersedia karena ada yang bersamaan dengan kegiatan lain sehingga yang bisa ikut konsultasi hanya 28 santriwati. Sebanyak 16 orang santri senior dan sisanya 12 orang santri baru masuk mondok. Harapan dari kegiatan ini adalah santri yang sudah mengikuti konsultasi dapat berbagi ilmu dengan santri lainnya yang belum bisa ikut.

Kegiatan pemberian pendidikan dan konsultasi kepada santriwati ada sedikit kendala yaitu suara yang kurang jelas, putus-putus yang disebabkan oleh sinyal yang tidak stabil. Materi pendidikan dan konsultasi yang diberikan kepada santriwati antara lain terkait dengan bagaimana cara mengelola stress, faktor penyebab stress, dampak dan resiko stress, juga penyebab siklus menstruasi tidak teratur, gangguan pola menstruasi, keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan saat menstruasi.

Setelah dilakukan pemberian pendidikan dan konsultasi tentang stress dan siklus menstruasi kepada santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta didapatkan hasil pemahaman dan pengetahuan santriwati meningkat. Santriwati mengerti cara untuk mengelola stress dan siklus menstruasi yang tidak teratur, ditandai dengan santriwati bisa menjawab pertanyaan dari konsultan saat konsultasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada santriwati mengenai tingkat stress dengan siklus menstruasi santriwati di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa dari 37 santriwati sebagian besar santriwati mengalami stress sangat berat yaitu sebanyak 18 santriwati (48,6%), sebanyak 26 santriwati (70,3%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan konsultasi tentang tips mengelola stress dan cara menjaga siklus menstruasi yang teratur maka pemahaman dan pengetahuan santriwati meningkat. Santriwati mengerti cara untuk mengelola stress dan menangani siklus menstruasi yang tidak teratur, ditandai dengan santriwati bisa menjawab pertanyaan dari konsultan saat konsultasi.

SARAN

Bagi santriwati Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta upaya atau solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stress dengan penggunaan mekanisme coping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat yang cukup, berolahraga, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, dan terapi religius seperti dzikir, membaca alquran dan menjaga shalat 5 waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2018). Panduan Kesehatan Wanita. Surakarta: As-Salam Publisher
- Depkes RI. (2015). *Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Intergratif di Tingkat Layanan Dasar*. (online). [Http://www.gizikia.depkes.go.id](http://www.gizikia.depkes.go.id) Diakses tanggal 18 Maret 2020.
- Hestiantoro ,A. dkk. (2017). Masalah Gangguan Haid dan Infertilitas. Jakarta : FKUI
- Irianto, (2017). Memahami Berbagai Macam Penyakit: Penyebab, Gejala, Penularan, Pengobatan, Pemulihan dan Pencegahan. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusmiran, E. (2016). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Nathalia, V. (2019). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. Vol. XIII No.5 April 2019. LPPM UMSB. ISSN 1693-2617. E-ISSN 2528-7613.

Tombokan, K.C., Pangemanan, D.H.C., Engka, J.N.A. (2017). Hubungan Antara Stress Dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*Co-Assistant*) Di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*, Volume 5, Nomor 1, Januari-Juni 2017.

Wulanda., Febri., Ayu. (2015). *Biologi Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.

Yundita, E.A. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

