

## PERBEDAAN POLA MENSTRUASI PADA REMAJA ANTARA SEBELUM DAN SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SMK CITRA BANGSA MANDIRI PURWOKERTO

Dyah Fajarsari<sup>1</sup>, Sugi Purwanti<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto  
Email: [dhie\\_aah@yahoo.co.id](mailto:dhie_aah@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Merebaknya kasus pandemi global Covid-19 telah mengguncang banyak sisi kehidupan, salah satunya pada bidang pendidikan. Kebijakan pencegahan penularan menyarankan agar masyarakat bekerja dan bersekolah dari rumah. Selain itu berbagai segi kehidupan jutaan orang terdampak oleh pandemi Covid-19, bagi perempuan, muda maupun dewasa, menstruasi adalah salah satunya. Tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan dengan lancar tanpa keluhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola menstruasi remaja sebelum dan selama masa pandemic covid-19 di siswi SMK Citra Bangsa Mandiri. Desain penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan crosssectional. Responden pada penelitian ini adalah siswi SMK Citra Bangsa Mandiri dari kelas X-XII, Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive random sampling* sebanyak 125 siswi, Analisa data menggunakan distribusi frekuensi yang menerangkan pola menstruasi sebelum dan selama pandemic, sedangkan Analisa bivariat menggunakan uji beda Wilcoxon. Hasil: Pola menstruasi Tidak ada perbedaan yang signifikan pola menstruasi berupa siklus, lama dan banyaknya menstruasi tetapi Terdapat perbedaan yang signifikan Pola menstruasi pada remaja SMK CBM berupa dismenorrhea dan flour albus antara sebelum dan selama pandemi Covid-19

**Kata Kunci:** Perbedaan, Pola Menstruasi, Sebelum, Selama pandemi

### ABSTRACT

*The outbreak of the global Covid-19 pandemic has shaken many sides of life, one of which is in the field of education. The transmission prevention policy recommends that people work and attend school from home. In addition, various aspects of the lives of millions of people have been affected by the Covid-19 pandemic, for women, young and adults, menstruation is one of them. Not all adolescents who experience menstruation will run smoothly without complaint. This research aims to determine the differences in menstrual patterns of adolescents before and during the Covid-19 pandemic in SMK Citra Bangsa Mandiri students. The design of this study was an analytic survey with a cross-sectional approach. Respondents in this study were students of SMK Citra Bangsa Mandiri from class X-XII, the sampling technique used purposive random sampling as many as 125 students, the data analysis used a frequency distribution which explained the menstrual pattern before and during the pandemic, while the bivariate analysis used the Wilcoxon difference test. Results: Menstrual pattern There was no significant difference in menstrual patterns in the form of cycles, length and number of menstruation but there were significant differences in menstrual patterns among SMK Citra Bangsa Mandiri adolescents in the form of dysmenorrhea and flour albus between before and during the Covid-19 pandemic.*

**Key Words:** Differences, Menstrual Pattern, Before, during a pandemic

## **PENDAHULUAN**

Arah kebijakan kesehatan reproduksi 2020-2024 harus diwujudkan dengan meningkatkan pelayanan kesehatan menuju cakupan kesehatan semesta, terutama penguatan pelayanan kesehatan dasar dengan mendorong peningkatan upaya promotif dan preventif serta didukung inovasi dan pemanfaatan teknologi. Strategi itu mencakup peningkatan kesehatan ibu, anak, KB, dan kesehatan reproduksi. Peningkatan pelayanan maternal dan neonatal berkesinambungan. Peningkatan gizi remaja putri dan ibu hamil, perluasan akses dan kualitas pelayanan KB serta kesehatan reproduksi, konseling KB dan kesehatan reproduksi, peningkatan pengetahuan, pemahaman dan akses pelayanan kesehatan reproduksi remaja

Upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan reproduksi juga perlu diarahkan pada masa remaja, WHO mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10-19 tahun, sedangkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI tahun 2014, rentang usia remaja adalah 10-18 tahun. Berbeda dengan kedua definisi tadi, Badan

Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-24 tahun yang belum menikah. Meskipun terdapat perbedaan rentang usia kelompok remaja dari berbagai otoritas, remaja diidentikkan dengan peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus 2015, proporsi penduduk kelompok usia 15- 24 tahun adalah 16.5% atau sekitar 42 juta. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia tahun 2019 sebesar 268.074.600 jiwa dengan jumlah remaja sebesar 67.268.900 jiwa. Ini berarti bahwa jumlah remaja sebesar 25.09 persen dari total jumlah penduduk Indonesia. Angka ini diperkirakan akan semakin meningkat sampai dengan tahun 2030 kemudian akan mengalami penurunan. Hal ini berkaitan dengan transisi demografi di Indonesia (Lembaga Demografi FEB UI, 2017). Terkait hal tersebut, sampai tahun 2030, jumlah penduduk usia produktif akan meningkat dan hal ini dikenal sebagai bonus demografi. Untuk mengoptimalkan bonus demografi, diperlukan upaya untuk memastikan

penduduk usia produktif tumbuh sehat dan cerdas sehingga benar-benar dapat produktif.

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan psikologis, perubahan-perubahan dari bentuk dan fungsi tubuh terjadi dalam waktu relatif cepat. Hal ini ditandai dengan berkembangnya tanda seks sekunder dan berkembangnya jasmani secara pesat, menyebabkan remaja secara fisik mampu melakukan fungsi proses reproduksi tetapi belum dapat mempertanggung jawabkan akibat dari proses reproduksi tersebut. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah tumbuhnya rambut kemaluan (pubeshe), buah dada mulai tumbuh (thelarche), pertumbuhan tinggi badan yang cepat (maximal growth), mendapatkan haid yang pertama kali (menarche). Dalam perjalanannya, tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan dengan lancar tanpa keluhan. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi. Tujuh puluh lima persen wanita pada tahap remaja akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi. Banyak dari wanita

yang mengalami gangguan menstruasi saat masa menstruasinya. Gangguan menstruasi meliputi ketidakaturan siklus menstruasi (durasi atau panjang), hiper-atau hypomenorrhoe, poli atau oligomenorea, dismenorea, amenorea, dan sindrom pramenstruasi.

Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (WHO, 2020). Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana melalui Keputusan nomor 9 A Tahun 2020 diperpanjang melalui Keputusan nomor 13 A tahun 2020 telah menetapkan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia. Lebih lanjut, dengan melihat perkembangan situasi dan kondisi, keputusan ini diperbaharui dengan Keputusan Presiden No. 12 tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 sebagai Bencana Nasional. Pandemi mempengaruhi perempuan dan kelompok rentan pada berbagai segi kehidupan, dan memberikan risiko yang lebih tinggi. Pandemi tidak saja berdampak pada kesehatan fisik mereka yang positif terinfeksi virus corona tersebut, tetapi juga membawa perubahan sosial

ekonomi dan memengaruhi kesehatan mental. Penyediaan layanan kesehatan mental dan dukungan psikososial untuk individu yang terdampak, keluarga, masyarakat, dan petugas kesehatan adalah bagian penting dari respon pandemi Covid-19. Perubahan kehidupan yang sangat mendadak dan penuh tekanan akibat sebuah pandemi dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, terutama mereka yang sebelumnya sudah mengalami gangguan kesehatan mental sehingga kondisi ini dapat meningkatkan faktor risiko mengalami keadaan yang lebih buruk.

Merebaknya kasus pandemi global Covid-19 telah mengguncang banyak sisi kehidupan, salah satunya pada bidang pendidikan. Kebijakan pencegahan penularan menyarankan agar masyarakat bekerja dan bersekolah dari rumah. Sejak tanggal 23 Maret 2020 kegiatan belajar mengajar di sekolah ditiadakan dan meminta siswa untuk belajar dari rumah. Kondisi ini berpengaruh besar pada siswa di seluruh jenjang namun lebih utama pada remaja siswa SMA. Pengaruh pandemi yang dialami remaja siswa SMA, menyebabkan permasalahan psikologis

berupa kecemasan dengan intensitas yang beragam. Kecemasan yang dialami remaja tingkat SMA dapat berakibat pada permasalahan lain seperti kemampuan konsentrasi, performa akademik, dan masalah perilaku. Virus Corona (Covid-19) bisa berimbas terhadap kesehatan reproduksi, ibu dan anak. Direktur Kesehatan dan Gizi Masyarakat Kementerian PPN/ Bappenas Pungkas Bajuhri Ali mengatakan, sejumlah permasalahan kesehatan reproduksi muncul selama pandemi. Penurunan substansial dalam aktivitas fisik remaja dan peningkatan waktu “screen time” selama pandemi Covid-19, yang mungkin secara negatif mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja. Karantina menyebabkan efek psikologis negatif, termasuk gejala stres traumatis, kebingungan dan kemarahan.

Berbagai segi kehidupan jutaan orang terdampak oleh pandemi Covid-19. Bagi perempuan, muda maupun dewasa, menstruasi adalah salah satunya. Jajak pendapat U-Report terhadap 5.842 responden remaja perempuan, dilaksanakan dari 28 April hingga 8 Mei 2020 oleh UNICEF Indonesia, mengungkap bahwa 1 dari 6 perempuan

remaja dan dewasa mengalami kesulitan mengatasi menstruasi semasa pandemi. Lebih dari separuh (55%) menyatakan bahwa wujud kesulitan yang dialami adalah gangguan siklus menstruasi. Untuk mengatasinya, sebagian responden menyatakan mereka lebih suka mencari informasi di internet (50%), sementara sebagian lain tidak melakukan apa pun (22%). Ada pula yang mendapatkan informasi dari orang tua (18%), bertanya kepada petugas kesehatan (6%), dan bertanya kepada teman (4%). Selain itu, kondisi pandemi juga membuat menstruasi lebih menyakitkan. Kram yang intens mungkin merupakan efek samping dari stres. Satu studi mengamati nyeri 388 wanita Tiongkok berusia 20-34. Ditemukan bahwa dismenorhea (periode nyeri) dua kali lebih sering terjadi pada wanita yang melaporkan tingkat stres tinggi tepat sebelum waktunya, dengan 44 persen wanita dengan stres tinggi mengeluh sakit dibandingkan dengan 22 persen yang hidup dengan stres rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola menstruasi remaja antara sebelum dan selama pandemic Covid-19 yang meliputi siklus

menstruasi, lama menstruasi, banyaknya menstruasi, kejadian dismenorhea saat menstruasi dan kejadian flour albus.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Responden pada penelitian ini adalah semua siswi SMK Citra Bangsa Mandiri dari kelas X-XII. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *purposive random sampling* dengan jumlah sampel 125 siswi.

Pengumpulan data melalui instrument berupa kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pola menstruasi sebelum dan selama pandemic Covid-19 yang terdiri dari siklus menstruasi, lama menstruasi, banyaknya menstruasi, kejadian dismenorhea saat menstruasi, dan flour albus. Pengambilan datanya menggunakan *form google doc* yang diberikan kepada responden terpilih, dimana link dibagikan di group *Whatsapp* yang terbentuk. Hal ini dikarenakan keterbatasan tatap muka dengan ibu balita akibat pandemi covid-19.

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pola menstruasi remaja antara sebelum dan selama pandemi Covid-19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pola Menstruasi Sebelum Masa Pandemi Covid-19

Pola menstruasi merupakan serangkaian proses yang meliputi siklus, lama, banyak, ada tidaknya dismenorhea dan gangguan menstruasi lainnya.

Tabel 1. Pola Menstruasi Sebelum Masa Pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri

VARIABEL	KATEGORI	<i>f</i>	%	VALID %	CUMULATI VE %
Siklus Menstruasi	Tidak Normal (< 21 hari dan >35 hari)	44	30.8	35.2	35.2
	Normal (21-35 hari)	81	56.6	64.8	100.0
Lama Menstruasi	Kurang (< 3 hari)	2	1.4	1.6	1.6
	Cukup (3-7 hari)	104	72.7	83.2	84.8
	Lebih (> 7 hari)	19	13.3	15.2	100.0
Banyaknya Menstruasi	Sedikit (< 3 Pembalut)	36	25.2	28.8	28.8
	Cukup (3-4 Pembalut)	80	55.9	64.0	92.8
	Banyak (≥ 5 Pembalut)	9	6.3	7.2	100.0
Dismenorea	Mengalami	104	72.7	83.2	83.2
	Tidak mengalami	21	14.7	16.8	100.0
Flour Albus	Mengalami	96	67.1	76.8	76.8
	Tidak mengalami	29	20.3	23.2	100.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa pola menstruasi pada siswi SMK Citra Bangsa Mandiri sebelum masa pandemi covid-19 adalah sebagian besar mempunyai siklus menstruasi yang normal (21-35 hari) yaitu sejumlah 81 siswi (56,6%), sebagian besar mengalami lama

menstruasi yang cukup (3-7 hari) yaitu 104 siswi (72, 7%), sebagian besar mengalami banyaknya menstruasi yang cukup banyak (3-4 pembalut) yaitu 80 siswi (55,9%), sebagian besar mengalami dismenorhea pada saat menstruasi yaitu sebanyak 104 siswa (72,7 %)

dan Sebagian besar mengalami flour albus yaitu sebanyak 96 siswa (67,1%).

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa Sebagian besar siswi SMK CBM sebelum pandemi mempunyai pola menstruasi yang normal, tetapi banyak yang mengalami gangguan menstruasi berupa dismenorhea dan flour albus. Tahun awal mengalami menstruasi merupakan masa yang rentan terjadinya gangguan. Wanita pada tahap remaja akhir 75% mengalami gangguan yang berkaitan dengan menstruasi. Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, dan perdarahan yang banyak pada waktu

menstruasi merupakan keluhan yang sering menyebabkan remaja wanita

Hal ini sesuai dengan penelitian shita (2014) dimana jenis gangguan menstruasi yang paling banyak dialami oleh siswi Peserta Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Melaya, Jembrana adalah gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi (85,7%). Dismenorea adalah gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi yang paling banyak (80,0%) dialami.

Tingginya prevalensi gangguan menstruasi disebabkan oleh berbagai faktor seperti, stres, lifestyle, aktivitas fisik, kondisi medis, kelainan hormonal dan status gizi.

## 2. Pola Menstruasi Selama Masa Pandemic Covid-19

Tabel 2. Pola Menstruasi Selama Masa Pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri

VARIABEL	KATEGORI	<i>f</i>	%	VALID %	CUMULATIVE %
Siklus Menstruasi	Tidak Normal (< 21 hari dan >35 hari)	42	29.4	33.6	33.6
	Normal (21-35 hari)	83	58.0	66.4	100.0
Lama Menstruasi	Kurang (< 3 hari)	4	2.8	3.2	3.2
	Cukup (3-7 hari)	103	72.0	82.4	85.6
	Lebih (> 7 hari)	18	12.6	14.4	100.0
Banyaknya Menstruasi	Sedikit (< 3 Pembalut)	40	28.0	32.0	32.0
	Cukup (3-4 Pembalut)	77	53.8	61.6	93.6

	Banyak ( $\geq 5$ Pembalut)	8	5.6	6.4	100.0
Dismenorea	Mengalami	110	76.9	88.0	88.0
	Tidak mengalami	15	10.5	12.0	100.0
Flour Albus	Mengalami	85	59.4	68.0	68.0
	Tidak mengalami	40	28.0	32.0	100.0

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa pola menstruasi pada siswi SMK CBM selama masa pandemic covid-19 adalah sebagian besar mempunyai siklus menstruasi yang normal (21-35 hari) yaitu sejumlah 83 siswi (58,0%), sebagian besar mengalami lama menstruasi yang cukup (3-7 hari) yaitu 103 siswi (72, 0%), Sebagian besar mengalami banyaknya menstruasi yang cukup banyak (3-4 pembalut) yaitu 77 siswi (53,8%), sebagian besar mengalami dismenorhea pada saat menstruasi yaitu sebanyak 110 siswa (76,9 %) dan Sebagian besar mengalami flour albus yaitu sebanyak 85 siswa (59,4%).

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMK CBM selama pandemi mempunyai pola menstruasi yang normal, tetapi banyak yang mengalami gangguan menstruasi berupa dismenorhea dan

flour albus. Hal ini sesuai dengan penelitian mugianti (2015) dimana terdapat perubahan pola menstruasi pada mahasiswa kebidanan semester akhir (VI) yaitu sebanyak 54 (53%). Pada penelitian shita (2014) yang dilakukan pada siswi SMA yang mengikuti ujian nasional didapatkan bahwa jenis gangguan menstruasi yang terbanyak dialami oleh responden adalah gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi sebesar 85,7%, diikuti gangguan siklus menstruasi sebesar 68,6% dan terakhir jenis gangguan volume dan lamanya menstruasi sebesar 32,9%.

Salah satu yang terjadi pada seseorang yang mengalami gangguan reproduksi berkaitan dengan peristiwa haid salah satunya adalah siklus menstruasi, ditentukan oleh proses somato-psikik, yang sifatnya kompleks meliputi hormonal, psikososial, disertai dengan



gangguan fisik dan mental bisa menyebabkan suatu pikiran, adanya kecemasan dan stress. Pada wanita pra menstruasi ada kalanya cenderung mengalami stres. Dalam keadaan stres, kelenjar seks menyusut dan menjadi kurang aktif sebanding dengan pembesaran dan kenaikan kegiatan adrenal. Kelenjar seks dirangsang oleh hormon-hormon gonadotropic dan kelenjar

pituitari sebagaimana adrenal digiatkan oleh ACTH (adrenocortrophic hormone) dan mengurangi hormon-hormon lain yang tidak begitu diperlukan pada waktu-waktu darurat, misal pada wanita datangnya siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau terhenti sama sekali.

### 3. Perbedaan siklus menstruasi antara sebelum dan selama pandemi Covid-19

Tabel 3. Perbedaan siklus menstruasi sebelum dan selama pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p</i>
siklusslm -	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	6.50	32.50	0,564
siklussblm	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	6.50	45.50	
	Ties	113 <sup>c</sup>			
	Total	125			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan perbandingan siklus menstruasi antara sebelum dan selama Pandemi. Terdapat 5 siswi yang sebelum pandemi mengalami siklus mentruasi normal menjadi tidak normal pada selama pandemi, 113 siswi mengalami siklus mentruasi yang tetap dan 7 siswi yang sebelum pandemi mengalami siklus menstruasi tidak normal

menjadi normal pada saat selama pandemi.

Perubahan kehidupan yang sangat mendadak dan penuh tekanan akibat sebuah pandemi dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Tingkat stres menimbulkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Stres merupakan respon tubuh yang tidak dapat dijelaskan secara spesifik. Respon tersebut muncul akibat adanya

stressor atau rangsangan terhadap faktor-faktor yang mengancam sistem pertahanan homeostatis. Stres berakibat timbulnya perubahan sistemik tubuh, terutama sistem saraf dalam hipotalamus. Adanya stres akan mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang secara langsung berhubungan dengan aktivitas elevasi kortisol basal dan menimbulkan penurunan hormon LH. Selanjutnya hal ini berefek pada timbulnya gangguan siklus menstruasi.

Dari uji statistic Wilcoxon diperoleh nilai signficancy 0,564 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada siklus menstruasi antara sebelum dan selama masa pandemic covid-19. Pada penelitian ini juga

didapatkan bahwa jumlah siswi yang mengalami siklus mentruasi normal sebelum pandemi mengalami peningkatan selama pandemi sehingga dapat disimpulkan perubahan kondisi tidak berpengaruh terhadap perubahan siklus mentruasi.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh shita (2014) yaitu tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi. Baik yang aktif, kurang aktif maupun sedentary sama sama mengalami gangguan menstruasi yang sangat tinggi. Begitu pula halnya hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi yang tidak ada hubungan bermakna

#### 4. Perbedaan lama menstruasi antara sebelum dan selama pandemi Covid-19

Tabel 4. Perbedaaan lama menstruasi sebelum dan selama pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p</i>
lasm - lasm	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	4.00	20.00	0,257
	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	4.00	8.00	
	Ties	118 <sup>c</sup>			
	Total	125			

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan perbandingan lama menstruasi antara sebelum dan selama

pandemi. Terdapat 5 siswi yang mengalami lama mentruasinya lebih pendek selama pandemi dari

pada saat sebelum pandemi, 118 siswi mengalami lama menstruasi yang tetap dan 2 siswi mengalami lama menstruasi yang lebih panjang selama pandemi dari pada saat sebelum pandemi. Dari Uji statisti Wilcoxon diperoleh nilai significancy 0,257 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada lama menstruasi antara sebelum dan selama masa pandemi covid-19.

Kebijakan pencegahan penularan Covid-19 menyarankan agar masyarakat bekerja dan bersekolah dari rumah, hal ini mngeibatkan perubahan kegiatan sehari-hari pada siswa sekolah, tidak ketinggalan waktu istirahat siswa menjadi tercukupi. Istirahat yang cukup akan menopang kesehatan reproduksi remaja menjadi optimal. Rekomendasi durasi tidur bagi remaja usia 16-18 tahun adalah antara 8-10 jam atau 7-9 jam.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2018) pada siswa SMA

sekota Magelang menemukan adanya hubungan antara durasi tidur dengan lama menstruasi. Pada proses perkembangan remaja awal, remaja mulai memilih tidur lebih lambat pada malam hari dikarenakan kegiatan pada siang hari yang berlanjut sampai dengan menjelang malam. Aktivitas diatas tempat tidur yang seringkali dilakukan sebelum tidur adalah bermain gadget atau ponsel, baik itu bermain game ataupun beraktivitas di dunia maya melalui sosial media. Penggunaan gadget atau media elektronik baik di siang hari maupun menjelang tidur berhubungan dengan risiko pemanjangan SOL (*Sleep Onset Latency*) dan kurangnya durasi tidur.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini siswi mempunyai waktu tidur yang cukup sehingga lama mentruasinya tidak berbeda, dimana lama menstruasi rata-rata seorang perempuan adalah 3-7 hari.

## 5. Perbedaan banyaknya menstruasi antara sebelum dan selama pandemi Covid-19

Tabel 5. Perbedaan banyaknya menstruasi antara sebelum dan selama pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p</i>
bykslm -	Negative Ranks	13 <sup>a</sup>	11.00	143.00	0,275
byksblm	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	11.00	88.00	
	Ties	104 <sup>c</sup>			
	Total	125			

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan perbandingan banyaknya menstruasi antara sebelum dan selama pandemi. Terdapat 13 siswi yang selama pandemi mengalami lebih sedikit menstruasinya dibandingkan dengan sebelum pandemi, 104 siswi banyaknya menstruasi tetap, dan 8 siswi yang selama pandemi mengalami lebih banyak menstruasinya daripada sebelum pandemi.

Dari uji *Wilcoxon* diperoleh nilai 0,275 ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada banyaknya menstruasi antara sebelum dan selama masa pandemi covid-19. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa pola menstruasi yang sedikit mengalami perbedaan jumlah

kejadiannya adalah banyaknya menstruasi siswi SMK Citra Bangsa Mandiri. Hal ini sesuai dengan penelitian menunjukkan bahwa jenis gangguan menstruasi yang terbanyak dialami oleh responden adalah gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi sebesar 85,7%, diikuti gangguan siklus menstruasi sebesar 68,6% dan terakhir jenis gangguan volume dan lamanya menstruasi sebesar 32,9%.

Banyaknya menstruasi dapat dinilai dengan seberapa banyaknya pembalut yang dipakai dalam sehari. Kepastian dari jumlah darah yang keluar akan sulit dinilai tergantung dari jenis pembalut yang digunakan. Penggunaan pembalut paling banyak rata-rata terjadi pada hari ke 2-3 menstruasi.

## 6. Perbedaan dismenorhea antara sebelum dan selama pandemi Covid-19

Tabel 6. Perbedaan dismenorhea antara sebelum dan selama pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p</i>
dismenorslm -	Negative Ranks	7 <sup>a</sup>	4.50	31.50	0,034
dismenorsblm	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	4.50	4.50	
	Ties	117 <sup>c</sup>			
	Total	125			

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan perbandingan kejadian dismenorhea antara sebelum dan selama pandemi. Terdapat 7 siswi yang sebelum pandemi tidak mengalami dismenorhea saat menstruasi tetapi selama pandemi mengalami dismenorhea saat menstruasi, 117 siswa tidak mengalami perbedaan mengenai dismenorhea saat menstruasi, dan hanya 1 siswi yang sebelum pandemi mengalami dismenorhea saat menstruasi tetapi selama pandemi tidak mengalami dismenorhea saat menstruasi.

Nyeri haid adalah suatu perasaan dan pengalaman emosional tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh karena suatu kerusakan. Rasa nyeri di bagian perut bawah yang muncul baik sebelum atau saat haid, yang

biasanya diikuti dengan kram, lemas, perut panas, mual, diare, sakit kepala seperti di tekan, nyeri yang menyebar ke pinggang atau ke paha. Prevalansi 45-93% terjadi pada usia reproduktif atau di usia remaja. Dari *uji Wilcoxon* diperoleh nilai 0,034 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan pada kejadian dismenorhea saat menstruasi antara sebelum dan selama masa pandemi Covid-19, selain itu berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian dismenorhea pada siswi SMK Citra Bangsa Mandiri mengalami peningkatan yaitu dari 104 siswa menjadi 110 siswi, hal ini menunjukkan bahwa perubahan situasi yang disebabkan adanya pandemi menyebabkan peningkatan terjadinya dismenorhea.

Pengaruh pandemi yang dialami remaja siswa SMA, menyebabkan permasalahan psikologis berupa kecemasan dengan intensitas yang beragam. Peningkatan tingkat stress dapat menyebabkan nyeri haid dimana terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan nyeri menstruasi

dengan peningkatan kontraksi uterus. Hal ini sesuai dengan penelitian shita (2014) yang menyebutkan bahwa dismenorea adalah gangguan menstruasi terbanyak (80,0%) yang dialami oleh pelajar perempuan yang mengikuti ujian nasional pada peneitian ini.

**7. Perbedaan Flour Albus antara sebelum dan selama pandemi Covid-19**

Tabel 7. Perbedaan Flour Albus antara sebelum dan selama pandemi Covid-19 siswi SMK Citra Bangsa Mandiri Purwokerto

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p</i>
flouralbusslm -	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	11.00	55.00	0,016
flouralbussblm	Positive Ranks	16 <sup>b</sup>	11.00	176.00	
	Ties	104 <sup>c</sup>			
	Total	125			

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan perbandingan kejadian flour albus antara sebelum dan selama pandemi Covid-19. Terdapat 5 siswi yang sebelum pandemi tidak mengalami flour albus menjadi mengalami flour albus selama pandemi, 104 siswa tidak mengalami perbedaan kejadian flour albus baik sebelum dan selama pandemi, sebanyak 16 siswa sebelum pandemi mengalami flour albus tetapi selama pandemi terjadi perubahan menjadi tidak mengalami flour albus. Dari uji

Wilcoxon diperoleh nilai 0,016 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada kejadian flour albus antara sebelum dan selama masa pandemi Covid-19

Flour Albus adalah suatu kondisi dimana vagina secara terus menerus mengeluarkan cairan serta sel. Flour albus bukan suatu penyakit, melainkan sistem proteksi tubuh untuk membersihkan vagina serta melindunginya. Flour albus pada remaja sering dikaitkan dengan

kelembaban yang diakibatkan karena hormon, gaya hidup seperti penggunaan celana dalam yang tidak menyerap keringat, makanan junkfood, penggunaan pantyliener, penggunaan pembalut saat menstruasi sampai dengan menjaga personal Hygiene pada daerah vagina. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh sari (2016) yang meneliti tentang factor penyebab kejadian flour albus pada remaja dimana hasilnya adalah dari 330 responden yang kurang perhatian (66,7%) mengalami flour albus, dari 44 responden yang perhatian (50,0%) mengalami flour albus.

Pada penelitian ini diperoleh data bahwa kejadian flour albus pada siswi SMK Citra Bangsa Mandiri mengalami penurunan yaitu sebanyak 96 siswi menjadi 85 siswi. Penurunan kejadian Flour albus ini bisa disebabkan karena aktifitas yang berkurang sehingga mengurangi kelembaban dan banyaknya waktu luang untuk bisa merawat hygiene pada daerah vagina.

## **KESIMPULAN**

1. Pola Menstruasi sebelum pandemi Covid-19 pada remaja siswi SMK Citra Bangsa Mandiri adalah Sebagian besar mempunyai siklus menstruasi yang normal, lama menstruasi yang cukup, banyaknya menstruasi dalam kategori cukup, dan Sebagian besar mengalami dismenorhea saat menstruasi serta Sebagian besar mengalami flour albus.
2. Pola Menstruasi selama pandemi Covid-19 pada remaja siswi SMK Citra Bangsa Mandiri adalah Sebagian besar mempunyai siklus menstruasi yang normal, lama menstruasi yang cukup, banyaknya menstruasi dalam kategori cukup, dan Sebagian besar mengalami dismenorhea saat menstruasi serta Sebagian besar mengalami flour albus.
3. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan pola menstruasi pada remaja siswi SMK CBM berupa siklus menstruasi, lama menstruasi dan banyaknya menstruasi antara sebelum dan selama pandemic covid-19

4. Terdapat perbedaan secara signifikan Pola menstruasi pada remaja SMK CBM berupa dismenorhea dan flour albus antara sebelum dan selama pandemi Covid-19

[pdf/pphp\\_d\\_d\\_dan\\_kbg\\_d\\_sp\\_r09\\_kirim\\_0.pdf](#)

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, M. Sopiudin (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fauziah, Faridatul, Lilia., Diffah Hanim, Eti Poncorini Pamungkasari (2018) Asupan Gizi Makro dan Durasi Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun dan Hubungannya terhadap Lama Menstruasi, JURNAL MKMI, Vol. 15 No. 1, Maret 2019 <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/download/5844/pdf/17073>
- Fitria, linda., Ifdil I (2020). *Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19*. Jurnal Educatio Vol 6 No 1 (2020). <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592>
- KPPPA - UNFPA - UN WOMEN (2020). Panduan Perlindungan Hak Perempuan dari Diskriminasi dan Kekerasan Berbasis Gender dalam Situasi Pandemi. <https://indonesia.unfpa.org/sites/default/files/pub->
- Marmi, (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Purwanti, S. (2020). Dampak Penurunan Jumlah Kunjungan KB terhadap Ancaman *Baby Boom* di Era Covid-19. Jurnal Bina Cipta Husada Vol. 16, No: 2, Juli 2020, Hal: 105-118. Url: <https://stikesbinaciptahusada.ac.id/filejurnalbch/index.php/filejurnalbch/article/view/37/23>
- Santjaka, Aris. (2011). *Statistik untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medik
- Sari, Maulina, Meli., Dina, Dwi, N., Ririn Wulandari (2016) Analisa Faktor Gaya Hidup Dengan Kejadian Flour Albus Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamaju Bandar Lampung Tahun 2016 , JURNAL KEBIDANAN Vol 2, No 3, Juli 2016 : 101-106 <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/578/512>
- Sari, Merita, Pety (2016)., Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Kejadian Fluor Albus Remaja Putri Smkf X Kediri, Jurnal Wiyata, Vol. 3 No. 1 Tahun 2016,
- Saryono, Dr. (2013) *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Nuha med, Yogyakarta,



Shita Kadek Diah., Sai Satya,., Susy Purnawati (2014) Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembranani. E-JURNAL MEDIKA, VOL 5 NO 3,MARET 2016.  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/29496/18243>

Suryandari, AE.,Trisnawati, Y. (2020), Studi deskriptif perilaku bidan dalam penggunaan apd saat pertolongan persalinan selama pandemi covid-19, *Jurnal Bina Cipta Husada*, Volume 16 Nomor 2 tahun 2020.  
<https://stikesbinaciptahusada.ac.id/filejurnalbch/index.php/filejurnalbch/article/view/38>

Unicef (2020). Teknologi ramah remaja bantu anak perempuan hadapi menstruasi pada masa pandemi COVID-19  
<https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/cerita/teknologi-ramah-remaja-bantu-anak-perempuan-hadapi-menstruasi-pada-masa-pandemi-covid-19>