

Volume 4 | Nomor 1 | Mei 2020

Artikel Penelitian:

Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Pemberian Air
Rebusan Seledri (*Apium graveolens* L)
Kartika Mariyona

Pengembangan Media Konseling Aplikasi “Safeguard Baby From HIV”
Terhadap Perilaku Ibu Hamil Melakukan Skrining Tes HIV / AIDS
Erni Dwi Widiana

Penerapan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi
(P4K) Oleh Bidan di Kabupaten Jember
Yuniasih Purwaningrum, Dian Aby Restanty

Sikap Remaja Usia Pranikah dan Kesiapan Puskesmas Dalam Implementasi
Program Pemeriksaan Skrining HIV Pranikah
Fitria Dwi Anggraini, Lailatul Khusnul Rizki

Faktor Determinan Minat Wanita Usia Subur (WUS) Terhadap
Pemakaian Kontrasepsi Implan
Sandra Puspita Sari, Reni Wahyu T, Didien Ika Setyarini

Siklus dan Lama Menstruasi Mahasiswa Selama Pembelajaran Online
di Masa Pandemi Covid-19
Anindya Hapsari, Lisa Purbawaning Wulandari

Pengembangan Pengembangan Model Parenting Class Pada Pendidikan Anak
Usia Dini (PAUD) Untuk Meningkatkan Kemampuan Ibu Dalam
Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak
Herawati Mansur

SUSUNAN REDAKSI

Editor in Chief

Erni Dwi Widyana, SST, M.Kes (Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang)

Editor Board

Wahyu Setyaningsih, SST, M.Kes (Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia)
Eko Prasetyo, SKM, M.Kes (STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia)
Ari Kusmiwiyati, SST, M.Keb (Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia)
Lailatul Khusnul Rizki, SST, M.Kes (Universitas Nahdhatul Ulama Surabaya, Indonesia)
Didien Ika Setyarini, S.SiT, M.Keb (Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia)
Yani Widyastuti, S.SiT, M.Keb (Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta, Indonesia)

Reviewer

Sri Utami, SST, M.Kes (Universitas Terbuka, Indonesia)
Dr. Revi Gama Hatta N, S.ST, M.Kes (Universitas Sebelas Maret, Indonesia)
Tarsikah, M.Keb (Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia)
Nova Lusiana, M.Keb (UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia)
Intan Gumilang Pratiwi, SST, M.Keb (Politeknik Kesehatan Kemenkes Mataram, Indonesia)
Johariyah M.Keb (STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap, Indonesia)

Alamat Redaksi

Jl. Jembawan XII/ 3K-01, Sawojajar II, Malang
Email: mikiajournal@gmail.com
Website: www.mikiajournal.com

Diterbitkan oleh:

OCEAN LEARNING CENTER (OLC)
Ditetapkan sesuai akta pendirian tanggal 9 Mei 2017 Nomor: 04
Notaris Atik Rusmiati Nurchozin, SH, M.Kn

MIKIA Journal Terbit Pada Bulan Mei dan November

ARTIKEL PENELITIAN

1. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Pemberian Air Rebusan Seledri (Apidium graveolens L)

Kartika Mariyona (Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia)

2. Pengembangan Media Konseling Aplikasi “Safeguard Baby From HIV” Terhadap Perilaku Ibu Hamil Melakukan Skrining Tes HIV / AIDS

Erni Dwi Widiana (Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia)

3. Penerapan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Oleh Bidan di Kabupaten Jember

Yuniastih Purwaningrum, Dian Aby Restanty (Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia)

4. Sikap Remaja Usia Pranikah dan Kesiapan Puskesmas Dalam Implementasi Program Pemeriksaan Skrining HIV Pranikah

Fitria Dwi Anggraini, Lailatul Khusnul Rizki (Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia)

5. Faktor Determinan Minat Wanita Usia Subur (WUS) Terhadap Pemakaian Kontrasepsi Implan

Sandra Puspita Sari, Rani Wahyu T, Didien Ika Setyarini (Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia)

6. Siklus dan Lama Menstruasi Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19

Anindya Hapsari, Lisa Purbawaning Wulandari

7. Pengembangan Pengembangan Model Parenting Class Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Untuk Meningkatkan Kemampuan Ibu Dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak

Herawati Mansur (Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia)

Siklus dan Lama Menstruasi Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19

Anindya Hapsari^{1✉}, Lisa Purbawaning Wulandari²

MIKIA:

¹Universitas Negeri Malang, Indonesia,
²Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia
anindya.hapsari.fik@um.ac.id

Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak
(*Maternal And Neonatal Health Journal*)

Abstrak

Coronavirus Disease-19 merupakan virus baru yang menyebabkan pandemi global dan sangat mudah menular. Untuk memutus rantai penularan Covid-19, Kemendikbud memberikan instruksi kepada Perguruan Tinggi di Indonesia untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dengan metode pembelajaran online. Akan tetapi, pembelajaran online memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menimbulkan stress pada mahasiswa hingga mengubah siklus dan lama menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perubahan siklus dan lama menstruasi mahasiswi selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Rancangan penelitian yang digunakan adalah survey deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang dengan jumlah sampel 239 mahasiswi. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan siklus menstruasi mahasiswi. Mahasiswi dengan siklus menstruasi 28 hari berubah dari 123 (51,46%) sebelum perkuliahan online berkurang menjadi 85 (35,56%) selama perkuliahan online sedangkan mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 30 hari jumlahnya meningkat dari 29 (12,13%) menjadi 56 (23,43%). Lama menstruasi tidak banyak berubah sebelum dan selama kuliah online. Perlu dikaji lebih lanjut apa saja faktor penyebab perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi selama kuliah online dimasa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Pembelajaran online, siklus menstruasi, lama menstruasi

Abstract

Coronavirus Disease-19 is a kind of new virus that causes global pandemic and highly contagious. To cut off the spreading of Covid-19, the Kemendikbud instructed all Universities in Indonesia to do distance learning using online methods. Anyway, online learning has some limitations that can cause stress on students and change their menstrual cycle and period. The aim of this study was to know whether there were changes on students' menstrual cycle and period during online learning in this pandemic period. The research design was descriptive survey using cross sectional design. The population was students on Midwifery Programme Poltekkes Kemenkes Malang as many as 239 students. The result of the study showed that there was changes on students' menstrual cycle. Students with 28 days period changed from 123 students (51,46%) before online learning to become 85 (35,56%). Otherwise, there was no significant changes on the length of menstruation. We concluded that there should be any further research to know the causes of menstrual changes on students during online learning in Covid-19 pandemic.

Keywords: Online learning, menstrual cycle, menstrual period

PENDAHULUAN

Tahun 2020 tepatnya pada bulan Januari, dunia diguncangkan dengan munculnya Novel Coronavirus jenis baru yang satu famili dengan virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS). Kasus penyakit ini pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Cina, pada tanggal 31 Desember 2019, hanya saja resmi teridentifikasi sebagai Covid-19 pada tanggal 7 Januari 2020. Selanjutnya, WHO menetapkan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) pada tanggal 30 Januari 2020 (WHO, 2020a). *Coronavirus Disease* (Covid-19) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia) (WHO, 2020b).

Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah secara bersinergi untuk memutus rantai penularan Covid-19. Protokol kesehatan di instansi, di sekolah, di rumah, di tempat umum, di kendaraan umum, dan lainnya, mulai dipublikasikan ke masyarakat untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena cepatnya penyebaran Covid-19, pemerintah memilih sebuah kebijakan yaitu “*Work from Home*”. Slogan tersebut menggambarkan bahwa semua kegiatan harus dilakukan di rumah sehingga sekolah-sekolah, kampus-kampus, kantor, kafe dan lainnya harus diliburkan. Kebijakan tersebut akan mengurangi kontak langsung dengan masyarakat atau yang lebih dikenal dengan *physical distancing*. Sehingga masyarakat ketika bertemu setidaknya harus berjarak minimal 1 meter (Kemenkes RI, 2020).

Dampak dari kebijakan tersebut adalah banyak kegiatan yang beralih ke media *online* atau yang lebih dikenal dengan daring. Melalui Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus*

Disease (Covid-19) di Perguruan Tinggi, pihak Kemendikbud memberikan instruksi kepada Perguruan Tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswi untuk belajar dari rumah masing-masing (Firman & Rahayu, 2020). Sebagai salah satu Perguruan Tinggi, Politeknik Kesehatan Malang juga menjalankan instruksi dari Kemendikbud. Kebijakan Poltekkes Kemenkes Malang ini tertuang dalam Surat Edaran Nomor PP.03.01/1/1/1275/2020 tanggal 16 Maret 2020 tentang Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Poltekkes Kemenkes Malang. Dalam kebijakan ini tertuang tentang pengalihan kegiatan perkuliahan menjadi bentuk online atau pemberian tugas (Poltekkes Kemenkes Malang, 2020).

Menurut Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011), pembelajaran online merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pembelajaran online pada pelaksanaannya membutuhkan dukungan perangkat-perangkat mobile seperti: telepon pintar, tablet, dan laptop, yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara online, misalnya: kelas-kelas virtual menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo, dan Schoology, serta aplikasi pesan instan seperti WhatsApp (Firman & Rahayu, 2020). Pembelajaran secara online bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti Facebook dan Instagram (Kumar & Nanda, 2019).

Pembelajaran secara online memiliki beberapa keunggulan, antara lain: kebermaknaan belajar, kemudahan mengakses, dan mampu meningkatkan hasil belajar. Akan tetapi, terdapat juga beberapa kendala yang biasa dialami mahasiswa selama pembelajaran online. Kendala-kendala ini antara lain: mahasiswa belum

terlalu menguasai teknologi, beragamnya tutorial yang dibuat oleh dosen menjadikan mahasiswa bingung ketika tampilan di layar pc/laptop/HP berbeda, kendala jaringan yang tidak stabil, dan kendala perangkat pembelajaran online (Khasanah, Pramudibyanto, & Widuroyeki, 2020).

Berbagai kendala dalam pembelajaran online ini dapat meningkatkan tingkat stress mahasiswa. Pada wanita, keadaan stress dapat menyebabkan ketidakaturan siklus dan lama menstruasi. Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dan lain-lain) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* (Setyaningrum, 2017). Hasil penelitian dari Milanti tahun 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menyatakan bahwa terdapat 20% mahasiswa mengalami stres ringan saat menstruasi tidak teratur, 20,7% mahasiswa mengalami stres sedang saat menstruasi tidak teratur, dan 89,7% mahasiswa mengalami stres berat saat menstruasi (Milanti, Indah; Sulistiawati; Fransiska, Novia; Nugroho, 2017). Penelitian lain dari Lutfha pada tahun 2017 juga menyatakan bahwa di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman terdapat remaja putri mengalami gangguan menstruasi (26,5%) berdasarkan tingkat stress yang dialaminya (Lutfha, 2017). Atas dasar latar belakang ini, akan dilakukan penelitian guna mengetahui ada tidaknya perubahan siklus dan lama menstruasi mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah survey deskriptif yaitu peneliti berusaha untuk menggambarkan epidemiologi perubahan siklus dan lama menstruasi mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional karena variabel yang termasuk risiko, yaitu pembelajaran online, dan variabel yang termasuk efek, yaitu perubahan siklus menstruasi dan lama menstruasi diobservasi secara bersamaan.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dikarenakan kondisi mahasiswa berada di rumah masing-masing selama pandemi Covid-19 sehingga tidak dapat menjangkau semua populasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan memanfaatkan kuesioner dalam bentuk *google formulir* dengan alamat <https://bit.ly/QuesionerKRR> sehingga didapatkan sampel sebanyak 239 mahasiswa. Analisis data dilakukan secara deskriptif yang memuat gambaran umum mahasiswa tentang nama, nomor induk mahasiswa (NIM), program studi, usia *menarche* (menstruasi pertama kali), siklus menstruasi, dan lama menstruasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Usia Menarche Mahasiswa

| Usia Menarche (th) | f (%) |
|--------------------|-------------|
| <12 | 32 (13,39) |
| 12 | 101 (45,26) |
| 13 | 57 (23,85) |
| 14 | 34 (14,22) |
| 15 | 11 (4,6) |
| >15 | 4 (1,67) |

Data yang didapat dari responden menunjukkan bahwa usia menarche terbanyak terjadi pada usia 12 tahun sebanyak 110 (45,26%) mahasiswa (Tabel 1).

Tabel 2 Distribusi Siklus Menstruasi Mahasiswa Sebelum dan Selama Perkuliahan Online

| Siklus Haid | f (%) |
|----------------|-------------|
| Sebelum | |
| < 28 hari | 21 (8,79) |
| 28 hari | 123 (51,47) |
| 29 hari | 17 (7,11) |
| 30 hari | 49 (20,5) |
| > 30 hari | 29 (12,13) |
| Selama | |
| < 28 hari | 40 (16,74) |
| 28 hari | 85 (35,56) |
| 29 hari | 17 (7,11) |
| 30 hari | 41 (17,16) |
| > 30 hari | 56 (23,43) |

Siklus menstruasi sebelum perkuliahan secara online dimasa Covid-19 sebagian besar mempunyai siklus menstruasi 28 hari sebanyak 123 (51,47%) mahasiswa. Setelah mahasiswa menjalani perkuliahan secara online, jumlah mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi 28 hari berkurang menjadi 85 (35,56%) mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi lebih dari 30 hari jumlahnya meningkat dari 29 (12,13%) menjadi 56 (23,43%) mahasiswa selama kuliah online dimasa Covid-19 (Tabel 2).

Tabel 3 Distribusi Lama Menstruasi Mahasiswa Sebelum dan Selama Perkuliahan Online

| Lama Haid | f (%) |
|----------------|-------------|
| Sebelum | |
| < 4 hari | 2 (0,84) |
| 4 hari | 6 (2,51) |
| 5 hari | 33 (13,81) |
| 6 hari | 42 (17,57) |
| 7 hari | 116 (48,53) |
| > 7 hari | 40 (16,74) |
| Selama | |
| < 4 hari | 3 (1,26) |
| 4 hari | 10 (4,18) |
| 5 hari | 26 (10,88) |
| 6 hari | 42 (17,57) |
| 7 hari | 112 (46,86) |
| > 7 hari | 46 (19,25) |

Lama menstruasi mahasiswa sebelum menjalani perkuliahan secara online dibandingkan dengan selama menjalani perkuliahan online tidak terlalu banyak berubah. Lama menstruasi terbanyak yang dialami oleh mahasiswa sebelum perkuliahan online adalah 7 hari yaitu sebanyak 116 (48,53%) mahasiswa, sedangkan selama perkuliahan online jumlah mahasiswa yang mengalami lama menstruasi 7 hari berkurang menjadi 112 (46,86%) mahasiswa (Tabel 3).

DISKUSI

Perubahan siklus dan lama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya, adalah karena faktor stres. Stres sangat berpengaruh pada kegagalan produksi Follicle Stimulating Hormone-Luteinizing Hormone (FSH-LH) di hipofisis sehingga mempengaruhi gangguan produksi estrogen dan progesteron oleh ovarium, yang kemudian menyebabkan gangguan menstruasi (Homburg, 2008; O’CONNOR, 2000). Sedangkan menurut

Sherwood (2011) dalam Revista (2018) menyatakan bahwa pada seseorang yang mengalami stres akan terjadi pengaktifan Hipotalamus Pituitary Adrenalin Axis (HPA-aksis) dan mengakibatkan hipotalamus mensekresikan Corticotropin Releasing Hormone (CRH). Corticotropin Releasing Hormone (CRH) ini mempunyai pengaruh negatif sehingga dapat menghambat sekresi Gonadotropin releasing hormone (GnRH) hipotalamus dari tempat produksinya di nucleus arkuata. Hambatan sekresi GnRH ini akan menghambat pula sekresi FSH-LH dari hipofisis, sehingga ketidakseimbangan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) ini dapat mempengaruhi penekanan fungsi reproduksi perempuan (Bott, 2014; Yundita, 2019).

Pada penelitian ini, terjadi perubahan siklus menstruasi dan lama menstruasi pada mahasiswa selama masa pembelajaran online akibat pandemi Covid-19. Sekalipun belum dapat diidentifikasi pasti apa yang menjadi sebab perubahan menstruasi, tetapi ditengarai stres akibat pembelajaran online merupakan salah satu penyebabnya. Hubungan antara stress dengan menstruasi telah banyak diteliti sebelumnya. Antara lain, penelitian yang dilakukan oleh Yundita (2019) menyimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di Pasma K.H Mas Mansur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian ini, dari sebanyak 96 responden, 51 orang mengalami stres ringan, 34 orang stres sedang, 8 orang stres berat, dan 4 orang mengalami stres sangat berat. Pada siklus menstruasinya didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal antara 21-35 hari sebanyak 62% dan responden yang siklus menstruasi tidak normal sebanyak 38% (Yundita, 2019).

PENUTUP

Masa pandemi covid-19 menyebabkan pembelajaran tidak dapat dilaksanakan secara tatap muka, sehingga dilakukan perkuliahan secara online. Hal tersebut menyebabkan perubahan siklus menstruasi mahasiswa dan lama menstruasi. Lama menstruasi mahasiswa sebelum menjalani perkuliahan secara online dibandingkan dengan selama menjalani perkuliahan online tidak terlalu banyak berubah. Terdapat perubahan siklus menstruasi mahasiswa selama menjalani perkuliahan secara online dimasa Covid-19 dibandingkan sebelumnya. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut faktor penyebab perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa selama kuliah online dimasa pandemi Covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini bisa selesai tepat waktu dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bott, R. (2014). Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13ed. In *Igarss 2014*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, 19, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>

- Homburg, R. (2008). Polycystic ovary syndrome. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*.
<https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2007.07.009>
- Kemkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Gemas*, 0–115.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroykti, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48. Retrieved from <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/44>
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social media in higher education: A framework for continuous engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 15(1), 109–120.
<https://doi.org/10.4018/IJICTE.2019010108>
- Luthfa, A. 2017. *Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress Di Pondok Pesantres Kuno Putri Gamping Sleman*.
[http://repository.unjaya.ac.id/2362/2/A DRIKNI%20LUTHFA%20-%281114121%29nonfull.pdf](http://repository.unjaya.ac.id/2362/2/A%20DRIKNI%20LUTHFA%20-%281114121%29nonfull.pdf), diakses pada 07 April 2020
- Milanti, Indah; Sulistiawati; Fransiska, Novia; Nugroho, H. (2017). *milanti 2017.pdf* (pp. 10–17). pp. 10–17. Retrieved from <http://jurnal.akbidmm.ac.id/index.php/jkmm/issue/view/2>
- O'CONNOR, T. M. (2000). The stress response and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: from molecule to melancholia. *QJM*.
<https://doi.org/10.1093/qjmed/93.6.323>
- Poltekkes Kemenkes Malang. 2020. Surat Edaran Nomor PP.03.01/1.1/1349/2020 Tanggal 30 Maret 2020 tentang Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Poltekkes Kemenkes Malang.
- Setyaningrum, E. 2017. *Perkembangan Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Yogyakarta: Indomedika Pustaka.
- WHO. (2020a). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak.
- WHO. (2020b). COVID-19 situation report 29. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Yundita, A. E. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ilmiah*, 1–13.

Siklus dan Lama Menstruasi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19

Anindya Hapsari^{1✉}, Lisa Purbawaning Wulandari²

MIKIA:

¹ Universitas Negeri Malang, Indonesia,
² Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia
 anindya.hapsari.fik@um.ac.id

Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak
 (Maternal And Neonatal Health Journal)

Abstrak

Coronavirus disease-19 merupakan virus baru yang menyebabkan pandemi di berbagai negara. Untuk memutus rantai penularan virus, Kemendikbud memberikan instruksi kepada Perguruan Tinggi di Indonesia untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dengan metode pembelajaran daring. Hal tersebut dapat menimbulkan stress pada mahasiswa hingga mengubah siklus dan lama menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perubahan siklus dan lama menstruasi mahasiswi selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain komparatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang dengan jumlah sampel 239 mahasiswi yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner menggunakan *google form*. Data yang digali dalam penelitian ini mencakup usia *menarche*, siklus menstruasi, dan lama menstruasi sebelum dan selama pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan siklus menstruasi (*p-value* 0,018) dan tidak ada perbedaan pada lama menstruasi (*p-value* 0,825) sebelum dan selama kuliah daring. Pembelajaran daring di masa pandemi menyebabkan dampak negatif pada mahasiswa, salah satunya stress karena perubahan yang terjadi dan tugas yang diberikan. Hal tersebut berdampak pada perubahan siklus menstruasi remaja. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab perubahan siklus menstruasi pada mahasiswi di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi, Pembelajaran Daring, Covid-19

Abstract

*Coronavirus disease-19 is a new virus that is causing pandemics in various countries. To break the chain of transmission of the virus, the Ministry of Education and Culture provides instructions for universities in Indonesia to conduct distance learning using online learning methods. This can cause stress to students and change menstrual cycles and length. The purpose of this study was to determine whether there was a change in the cycle and length of menstruation among female students during online learning during the Covid-19 pandemic. This study used a comparative design with a cross-sectional approach. This research was conducted on students of the Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Malang with a total sample of 239 female students who were selected by purposive sampling. The data was collected by filling out a questionnaire using google form. The data extracted in this study included age of menarche, menstrual cycle, and length of menstruation before and during online learning. The results showed that there were differences in menstrual cycles (*p-value* 0.018) and no difference in menstrual length (*p-value* 0.825) before and during online lectures. Online learning during the pandemic has harmed students, one of which is stress due to changes that have occurred and the assignments are given. This has an impact on changes in the teenage menstrual cycle. Further research needs to be carried out to determine the factors that cause menstrual cycle changes in female students during the Covid-19 pandemic.*

Keywords: Menstrual Cycle, Length of Menstruation, Online Learning, Covid-19

PENDAHULUAN

Tahun 2020 tepatnya pada bulan Januari, dunia diguncangkan dengan munculnya Novel Coronavirus jenis baru yang satu famili dengan virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS). Kasus penyakit ini pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Cina, pada tanggal 31 Desember 2019, hanya saja resmi teridentifikasi sebagai Covid-19 pada tanggal 7 Januari 2020. Selanjutnya, WHO menetapkan sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) pada tanggal 30 Januari 2020 (WHO, 2020a). *Coronavirus Disease* (Covid-19) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia) (WHO, 2020b).

Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah secara bersinergi untuk memutus rantai penularan Covid-19. Protokol kesehatan di instansi, di sekolah, di rumah, di tempat umum, di kendaraan umum, dan lainnya, mulai dipublikasikan ke masyarakat untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena cepatnya penyebaran Covid-19, pemerintah memilih sebuah kebijakan yaitu “*Work from Home*”. Slogan tersebut menggambarkan bahwa semua kegiatan harus dilakukan di rumah sehingga sekolah-sekolah, kampus-kampus, kantor, kafe dan lainnya harus diliburkan. Kebijakan tersebut akan mengurangi kontak langsung dengan masyarakat atau yang lebih dikenal dengan *physical distancing*. Sehingga masyarakat ketika bertemu setidaknya harus berjarak minimal 1 meter (Kemenkes RI, 2020).

Dampak dari kebijakan tersebut adalah banyak kegiatan yang beralih ke media *daring* atau yang lebih dikenal dengan *daring*. Melalui Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus*

Disease (Covid-19) di Perguruan Tinggi, pihak Kemendikbud memberikan instruksi kepada Perguruan Tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswi untuk belajar dari rumah masing-masing (Firman & Rahayu, 2020). Sebagai salah satu Perguruan Tinggi, Politeknik Kesehatan Malang juga menjalankan instruksi dari Kemendikbud. Kebijakan Poltekkes Kemenkes Malang ini tertuang dalam Surat Edaran Nomor PP.03.01/1/1/1275/2020 tanggal 16 Maret 2020 tentang Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Poltekkes Kemenkes Malang. Dalam kebijakan ini tertuang tentang pengalihan kegiatan perkuliahan menjadi bentuk *daring* atau pemberian tugas (Poltekkes Kemenkes Malang, 2020).

Menurut Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011), pembelajaran *daring* merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pembelajaran *daring* pada pelaksanaannya membutuhkan dukungan perangkat-perangkat *mobile* seperti: telepon pintar, tablet, dan laptop, yang dapat digunakan untuk mengakses informasi dimana saja dan kapan saja (Gikas & Grant, 2013). Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara *daring*, misalnya: kelas-kelas virtual menggunakan layanan Google Classroom, Edmodo, dan Schoology, serta aplikasi pesan instan seperti WhatsApp (Firman & Rahayu, 2020). Pembelajaran secara *daring* bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti Facebook dan Instagram (Kumar & Nanda, 2019).

Pembelajaran secara *daring* memiliki beberapa keunggulan, antara lain: kebermaknaan belajar, kemudahan mengakses, dan mampu meningkatkan hasil belajar. Akan tetapi, terdapat juga beberapa kendala yang biasa dialami mahasiswa selama pembelajaran *daring*. Kendala-kendala ini antara lain: mahasiswa belum

terlalu menguasai teknologi, beragamnya tutorial yang dibuat oleh dosen menjadikan mahasiswa bingung ketika tampilan di layar pc/laptop/HP berbeda, kendala jaringan yang tidak stabil, dan kendala perangkat pembelajaran daring (Khasanah, Pramudibyanto, & Widuroyeki, 2020).

Berbagai kendala dalam pembelajaran daring ini dapat meningkatkan tingkat stress mahasiswa. Pada wanita, keadaan stress dapat menyebabkan ketidakaturan siklus dan lama menstruasi. Stress adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dan lain-lain) atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping* (Setyaningrum, 2017). Hasil penelitian dari Milanti tahun 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menyatakan bahwa terdapat 20% mahasiswa mengalami stress ringan saat menstruasi tidak teratur, 20,7% mahasiswa mengalami stress sedang saat menstruasi tidak teratur, dan 89,7% mahasiswa mengalami stress berat saat menstruasi (Milanti, Indah; Sulistiawati; Fransiska, Novia; Nugroho, 2017). Penelitian lain dari Lutfha pada tahun 2017 juga menyatakan bahwa di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman terdapat remaja putri mengalami gangguan menstruasi (26,5%) berdasarkan tingkat stress yang dialaminya (Lutfha, 2017). Atas dasar latar belakang ini, akan dilakukan penelitian guna mengetahui ada tidaknya perubahan siklus dan lama menstruasi mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Peneliti menggambarkan perubahan siklus dan lama menstruasi mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang dengan jumlah sampel 239 mahasiswi yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik tersebut merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dikarenakan kondisi mahasiswa berada di rumah masing-masing selama pandemi Covid-19, sehingga tidak dapat menjangkau semua populasi.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *google formulir* dengan alamat <https://bit.ly/QuesionerKRR> yang diberikan kepada responden hanya pada tanggal 6 April 2020.

Data yang digali dalam penelitian ini mencakup usia menarche, siklus menstruasi, dan lama menstruasi sebelum dan selama pembelajaran daring. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menyajikan data dalam bentuk persentase dan analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Usia Menarche Responden

| Usia Menarche (tahun) | f (%) |
|-----------------------|-------------|
| <12 | 32 (13,39) |
| 12 | 101 (45,26) |
| 13 | 57 (23,85) |
| 14 | 34 (14,22) |
| 15 | 11 (4,6) |
| >15 | 4 (1,67) |

Tabel 1 menunjukkan hampir setengah dari responden dengan usia menarche 12 tahun (45,26%).

Tabel 2 Siklus Menstruasi Responden Sebelum dan Selama Perkuliahan Daring

| Siklus Haid (hari) | Sebelum f (%) | Selama f (%) | p-value |
|--------------------|---------------|--------------|---------|
| < 28 hari | 21 (8,79) | 40 (16,74) | 0,018 |
| 28 hari | 123 (51,47) | 85 (35,56) | |
| 29 hari | 17 (7,11) | 17 (7,11) | |
| 30 hari | 49 (20,5) | 41 (17,16) | |
| > 30 hari | 29 (12,13) | 56 (23,43) | |

Tabel 2 menunjukkan setengah dari responden penelitian memiliki siklus 28 hari sebelum pembelajaran daring (51,47%) dan hampir setengah dari responden penelitian memiliki siklus 28 hari selama pembelajaran daring (35,56%). Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan siklus menstruasi sebelum dan selama pembelajaran dari di masa pandemi Covid-19 (*p-value* 0,018).

Tabel 3 Lama Menstruasi Responden Sebelum dan Selama Perkuliahan Daring

| Lama Haid (hari) | Sebelum f (%) | Selama f (%) | p-value |
|------------------|---------------|--------------|---------|
| < 4 hari | 2 (0,84) | 3 (1,26) | 0,825 |
| 4 hari | 6 (2,51) | 10 (4,18) | |
| 5 hari | 33 (13,81) | 26 (10,88) | |
| 6 hari | 42 (17,57) | 42 (17,57) | |
| 7 hari | 116 (48,53) | 112 (46,86) | |
| > 7 hari | 40 (16,74) | 46 (19,25) | |

Tabel 3 menunjukkan hampir setengah dari responden memiliki lama menstruasi 7 hari yaitu sebanyak 116 (48,53%) sebelum menjalani perkuliahan secara daring dan selama perkuliahan daring jumlah mahasiswa yang mengalami lama menstruasi 7 hari berkurang menjadi 112 (46,86%) mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan lama menstruasi sebelum dan selama pembelajaran dari di masa pandemi Covid-19 (*p-value* 0,018).

DISKUSI

Menstruasi merupakan salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita (Tombakan, Pangemanan, & Engka, 2017). Perubahan siklus dan lama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya, adalah karena faktor stress. Stress sangat berpengaruh pada kegagalan produksi *Follicle Stimulating Hormone-Luteinizing Hormone* (FSH-LH) di hipofisis sehingga mempengaruhi gangguan produksi *estrogen* dan *progesteron* oleh ovarium, yang kemudian menyebabkan gangguan menstruasi (Homburg, 2008; O’CONNOR, 2000).

Menurut Sherwood (2011) dalam Revista (2018) menyatakan bahwa pada seseorang yang mengalami stress akan terjadi pengaktifan *Hipothalamus Pituitary Adrenalin Axis* (HPA-aksis) dan mengakibatkan hipotalamus mensekresikan *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH) ini mempunyai pengaruh negatif sehingga dapat menghambat sekresi *Gonadotropin releasing hormone* (GnRH) hipotalamus dari tempat produksinya di *nucleus arkuata*. Hambatan sekresi GnRH ini akan menghambat pula sekresi FSH-LH dari hipofisis, sehingga ketidakseimbangan *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH) ini dapat mempengaruhi penekanan fungsi reproduksi perempuan (Bott, 2014; Yundita, 2019).

Pada penelitian ini, terjadi perubahan siklus menstruasi dan lama menstruasi pada mahasiswa selama masa pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19 (*p* 0.018). Sekalipun belum dapat diidentifikasi pasti apa yang menjadi sebab perubahan menstruasi, tetapi ditengarai stress akibat pembelajaran daring merupakan salah satu penyebabnya. Hubungan antara stress

dengan menstruasi telah banyak diteliti sebelumnya. Antara lain, penelitian yang dilakukan oleh Yundita (2019) menyimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa di Pesma K.H Mas Mansur Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian ini, dari sebanyak 96 responden, 51 orang mengalami stress ringan, 34 orang stress sedang, 8 orang stress berat, dan 4 orang mengalami stress sangat berat. Pada siklus menstruasinya didapatkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal antara 21-35 hari sebanyak 62% dan responden yang siklus menstruasi tidak normal sebanyak 38% (Yundita, 2019).

Stresor seperti meningkatnya aktifitas belajar pada remaja yang mempengaruhi faktor psikis dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat para remaja kelelahan fisik maupun mental yang memicu terjadinya stres. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi (Setiawati, 2015).

Penelitian ini hanya menganalisis perbedaan siklus dan lama menstruasi, tidak mengkaji lebih dalam faktor yang menyebabkan perubahan siklus menstruasi selama pembelajaran daring.

PENUTUP

Terdapat perbedaan siklus menstruasi mahasiswa selama menjalani perkuliahan secara daring dimasa Covid-19 dibandingkan sebelumnya ($p < 0.018$) sedangkan lama menstruasi tidak ada perbedaan. Perlu dikaji lebih lanjut apa saja faktor penyebab perubahan siklus

menstruasi pada mahasiswa selama kuliah daring dimasa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini bisa selesai tepat waktu dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bott, R. (2014). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology 13ed. Igarss 2014*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *The Internet and Higher Education*, 19, 18–26.
- Homburg, R. (2008). Polycystic ovary syndrome. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 22(2), 261–274. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2007.07.009>
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Kumar, V., & Nanda, P. (2019). Social media in higher education: A framework for continuous engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 15(1), 109–120. <https://doi.org/10.4018/IJICTE.201901>

0108

- Luthfa, A. (2017). Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress Di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman.
- Milanti, Indah; Sulistiawati; Fransiska, Novia; Nugroho, H. (2017). milanti 2017.pdf. Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam Volume V Nomor 1; Maret 2017.
- O'CONNOR, T. M. (2000). The stress response and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis: from molecule to melancholia. *QJM*. <https://doi.org/10.1093/qjmed/93.6.323>
- Poltekkes Kemenkes Malang. Edaran Nomor PP.03.01/1/1/1275/2020 tanggal 16 Maret 2020 tentang Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Poltekkes Kemenkes Malang (2020).
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Majority*, 4(1).
- Setyaningrum, E. (2017). *Perkembangan Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Yogyakarta: Indomedika Pustaka.
- Tombakan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *EBiomedik*, 5(1).
- WHO. (2020a). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak.
- WHO. (2020b). COVID-19 situation report 29. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Yundita, A. E. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Pesma K.H Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ilmiah*, 1–13.