

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di Asrama Shofiyah yang merupakan siswi tingkat 6 atau setara kelas 3 SMA dengan jumlah 94 siswi. Siswi tersebut telah tiga bulan tinggal bersama di Asrama Shofiyah. Sebanyak 4 siswi tidak mengalami menstruasi pada bulan dilakukan penelitian, sedangkan 12 siswi tidak hadir saat dilakukan penelitian karena sedang mengikuti kegiatan diluar. Total responden yang diperoleh sebanyak 78 siswi. Responden dibuat berpasangan sesuai teman satu ranjang untuk menghitung sinkroni menstruasi.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16	9	11,54
17	64	82,05
18	5	6,41
Total	78	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa responden terbanyak berada pada usia 17 tahun sejumlah 64 siswi dengan persentase 82,05 %.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia *Menarche*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia *Menarche* Responden

Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Persentase (%)
9	1	1,28
10	3	3,85
11	8	10,26
12	40	51,28
13	15	19,23
14	11	14,10
Total	78	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden mengalami *menarche* atau menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 40 siswi dengan persentase 51,28 %.

3. Karakteristik Responden berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	57	73,08
Tidak Teratur	21	26,92
Total	78	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 57 siswi dengan persentase 73,08 % mengalami siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 21 siswi lainnya dengan persentase 26,92 % mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

4. Hasil Analisis Sinkroni Menstruasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sinkroni Menstruasi Responden

Sinkroni Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tersinkroni	40	51,28
Tidak Tersinkroni	34	43,59
Tidak Keduanya	4	5,13
Total	78	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami sinkroni menstruasi sejumlah 40 siswi dengan persentase 51,28 %.

5. Hasil Analisis Higiene Menstruasi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Higiene Menstruasi Responden

Higiene Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	70	89,74
Cukup	8	10,26
Buruk	0	0
Total	78	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat 70 siswi dengan persentase 89,74 % yang memiliki higiene menstruasi baik. Tidak ada siswi yang memiliki higiene menstruasi buruk.

6. Hasil Analisis Tingkat Stres

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (100%)
Normal	56	71,79
Ringan	14	17,95
Sedang	6	7,69
Parah	2	2,56
Sangat Parah	0	0
Total	78	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 56 siswi dengan persentase 71,79 % memiliki tingkat stres yang normal serta tidak ada responden dengan tingkat stres yang sangat parah.

7. Hasil Analisis Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Higiene Menstruasi

Tabel 7. Frekuensi Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Higiene Menstruasi

Higiene	Sinkroni			Total
	Terjadi Sinkroni	Tidak Tersinkroni	Tidak Keduanya	
Baik	39	28	3	70
Cukup	1	6	1	8
Buruk	0	0	0	0
Total	40	34	4	78

Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami sinkroni menstruasi dengan higiene menstruasi yang baik, yaitu sejumlah 39 siswi. Tidak ada responden yang memiliki higiene menstruasi buruk.

8. Hasil Analisis Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Faktor Tingkat Stres

Tabel 8. Frekuensi Sinkroni Menstruasi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Sinkroni			Total
	Terjadi Sinkroni	Tidak Tersinkroni	Tidak Keduanya	
Normal	31	24	1	56
Ringan	5	6	3	14
Sedang	4	2	0	6
Parah	0	2	0	2
Sangat Parah	0	0	0	0
Total	40	34	4	78

Berdasarkan Tabel 8, mayoritas responden sejumlah 31 siswi mengalami sinkroni menstruasi dengan tingkat stres kategori normal. Tidak ada responden dengan tingkat stres yang parah.

B. Pembahasan

Usia responden pada penelitian ini berada pada rentang 16-18 tahun karena penelitian dilakukan pada siswi tingkat IV atau setara kelas 3 SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada usia 17 tahun yaitu sejumlah 64 siswi dengan prosentasi 82,05 %. Mayoritas responden tersebut pertama kali mengalami menstruasi pada usia 12 tahun, yaitu 40 siswi dengan persentase 51,28 %. Data tersebut menunjukkan bahwa responden telah memasuki tahun kelima menstruasi. Responden yang telah memasuki tahun kelima menstruasi akan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 73,08 %

mengalami siklus menstruasi yang teratur. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan *The American College of Obstetricians and Gynecology* (2015) bahwa siklus menstruasi akan lebih stabil pada tahun ketiga setelah *menarche*. Siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh pematangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium pada tahun awal setelah *menarche*. Wanita dengan siklus menstruasi yang teratur lebih berpotensi mengalami sinkroni menstruasi dibandingkan dengan wanita yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sinyal feromon yang menyebabkan sinkroni kemungkinan juga memiliki pengaruh terhadap kestabilan siklus menstruasi. Arden dkk. (1999) menyatakan bahwa panjang siklus menstruasi wanita harus sama antara satu dengan lainnya untuk menentukan sinkroni agar bias tidak terjadi.

Sinkroni menstruasi terjadi pada sebagian besar responden, yaitu sebanyak 40 siswi dengan persentase 51,28 %. Perbedaan antara responden yang mengalami sinkroni menstruasi dan yang tidak mengalami sinkroni menstruasi tidak terlalu banyak. Responden yang tidak mengalami sinkroni menstruasi sebesar 43,59 %. McClintock (1970) menyatakan bahwa sinkroni menstruasi dapat terjadi pada wanita yang tinggal bersama. Responden dalam penelitian ini merupakan teman sekamar. Pengaturan waktu tidur dapat berdampak pada terjadinya sinkroni menstruasi. Jadwal tidur yang sama bagi siswi di asrama menjadikan sinkroni menstruasi lebih mudah terjadi. Responden yang tinggal di asrama juga memiliki jadwal kegiatan yang sama setiap harinya, kecuali pukul 15.00 – 17.00 wib yang merupakan waktu bebas bagi para siswi. Asrama juga telah menyediakan makanan untuk di konsumsi

siswinya setiap hari. Hal tersebut dapat menjadi faktor pemicu dalam terjadinya sinkroni menstruasi. Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas bersama, diharapkan dapat membuat pertukaran feromon terjadi sehingga dapat memicu sinkroni menstruasi. Perbedaan jumlah yang tidak terlalu banyak antara responden yang mengalami sinkroni dan yang tidak mengalami sinkroni dapat terjadi karena responden merupakan siswi-siswi yang baru tinggal bersama selama 3 bulan. Hal tersebut membuat perbedaan jarak menstruasi sebagian responden masih terlalu besar, sehingga sinkroni menstruasi tidak terjadi. McClintock (1970) mengemukakan bahwa perbedaan jarak tanggal awal menstruasi akan semakin kecil pada bulan keempat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami sinkroni menstruasi dengan higiene menstruasi yang baik, yaitu sejumlah 39 siswi. Higiene menstruasi responden yang baik menunjukkan bahwa responden telah memiliki pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri khususnya saat menstruasi. Sebanyak 89,74 % responden telah menjaga kebersihan diri saat menstruasi dengan baik. Responden mencuci celana yang terkena darah menstruasi, membuang pembalut ke tempat sampah setelah dibersihkan terlebih dahulu, mengganti pembalut secara teratur serta tetap keramas dan memotong kuku saat menstruasi. Pendidikan yang diterima responden di madrasah maupun di asrama dapat berdampak pada sikap responden dalam menjaga kebersihan sehari-harinya. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sinkroni menstruasi tetap terjadi walaupun mayoritas responden memiliki higiene menstruasi yang baik bertentangan dengan teori

yang dikemukakan Jahanfar. Menurut Jahanfar dkk. (2007), kebersihan diri saat menstruasi memiliki dampak dalam terjadinya sinkroni menstruasi. Sinkroni menstruasi dapat terjadi pada wanita dengan tingkat kebersihan menstruasi yang buruk. Sekret feromon maupun komponen kimia yang berasal dari vagina saat menstruasi dapat memicu terjadinya sinkroni menstruasi. Weller dan Weller (1993a) mengemukakan bahwa frekuensi menjalani aktivitas bersama seperti makan bersama lebih mempengaruhi sinkroni. Banyaknya kegiatan bersama yang dilakukan para siswi di asrama seperti sholat, makan dan mengaji menjadikan responden dengan higiene menstruasi yang baik dapat mengalami sinkroni menstruasi.

Kumalasari dan Andhyantoro (2012) mengemukakan bahwa perubahan fisik dan psikologi akan terjadi pada masa remaja. Remaja akan menjadi lebih sensitif terhadap adanya perubahan fisik dan kondisi lingkungan sekitarnya. Hal tersebut dapat membuat remaja menjadi lebih mudah mengalami kecemasan dan stres. Menurut Taufik dan Ifdil (2013), stres pada remaja dapat dialami karena tuntutan akademik. Remaja yang berada pada kelas 3 SMA akan dihadapkan berbagai persiapan ujian akhir dan ujian masuk perguruan tinggi. Hal itu akan membuat remaja menjadi lebih rentan mengalami stres, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,79 % responden tidak mengalami stres. Mayoritas responden memiliki tingkat stres dalam kategori normal meskipun responden merupakan siswi kelas 3 SMA yang akan menghadapi berbagai ujian akademik. Persiapan yang matang dalam menghadapi ujian akademik dengan program yang telah dimiliki madrasah

maupun persiapan masing-masing individu, membuat tuntutan akademik tersebut tidak terlalu mengganggu. *Try out*, mengikuti kegiatan tambahan belajar di luar sekolah serta belajar bersama dengan teman satu asrama membantu siswi dalam menghadapi ujian akademik.

Tingkat stres dapat memicu terjadinya sinkroni menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 56 siswi mengalami sinkroni menstruasi dengan tingkat stres yang normal. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Jaret (1984) bahwa tingkat stres dapat berdampak pada terjadinya sinkroni menstruasi karena semakin parah tingkat stres yang dimiliki seseorang akan membuat penundaan siklus menstruasi. Penundaan tersebut akan berdampak pada penurunan terjadinya sinkroni menstruasi. Responden dengan tingkat stres yang normal membuat tidak adanya penundaan dalam siklus menstruasi. Hal ini juga dapat terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang teratur. Siklus menstruasi yang teratur tersebut akan membuat sinkroni menstruasi lebih berpotensi terjadi.