

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN  
SINKRONI MENSTRUASI PADA SANTRI WANITA DI  
PONDOK PESANTREN KRAPYAK YOGYAKARTA  
TAHUN 2017**



**Disusun Oleh :**

**NIDA' URRAHMAH**

**20140340106**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN GIGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2018**

## ABSTRACT

### THE REPRESENTATION OF FACTORS RELATED TO MENSTRUAL SYNCHRONY AMONG FEMALE STUDENTS IN PONDOK PESANTREN KRAPYAK YOGYAKARTA IN 2017

Nida' Urrahmah<sup>1</sup>, Sri Utami<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of Dental Education Study Program

<sup>2</sup>Lecturer of Dental Education Study Program

E-mail: [nida.urrmah.2007@gmail.com](mailto:nida.urrmah.2007@gmail.com)

**Background:** Menstruation and istihadah are closely related to the legality of the worship, meanwhile both of them are uneasy to distinguish. There is an alternative to differentiate two of them by seeing the menstrual cycle in women around or known as menstrual synchrony. Good level of menstrual hygiene and low level of stress are expected to be the factors of menstrual synchrony occurrence.

**Research Objective:** The purpose of this study is to know the representation of factors related to menstrual synchrony among female students in Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta in 2017.

**Research Method:** The design of this study was descriptive observational with cohort approach. The population of this study was female students in Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta who had been staying in the same room for at least 6 months. Seventy-eight subjects were chosen by using stratified proportional sampling technique, consisted of 68 college students and 10 vocational high school students. The data was collected using a menstrual hygiene questionnaire adopted from Yuliana (2010) and DASS 42 questionnaires to calculate the stress level. The assessment of menstrual synchrony used Weller and Weller (1997) calculation. The data was processed with analytic descriptive method.

**Research Results:** Most subjects have menstrual synchrony (59%) with good level of menstrual hygiene (71,795%), therefore there is no association between menstrual hygiene and menstrual synchrony. The most subjects has low level of stress (35,897%), therefore there is an association between stress level and menstrual synchrony.

**Conclusion:** There is no association between *menstrual* hygiene and the occurrence of menstrual synchrony and there is an association between stress level and menstrual synchrony occurrence among female students in Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta in 2017..

Keywords: female, roommate, menstrual synchrony, menstrual hygiene, stress level.

## INTISARI

### GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN SINKRONI MENSTRUASI PADA SANTRI WANITA DI PONDOK PESANTREN KRAPYAK YOGYAKARTA TAHUN 2017

Nida' Urrahmah<sup>1</sup>, Sri Utami<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Gigi

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Dokter Gigi

E-mail: [nida.urrmah.2007@gmail.com](mailto:nida.urrmah.2007@gmail.com)

**Latar Belakang:** Menstruasi dan istihadhah erat kaitannya dengan hukum sahnya ibadah, sedangkan kedua darah tersebut rumit untuk dibedakan. Terdapat alternatif untuk membedakan kedua darah tersebut, yaitu dengan melihat siklus menstruasi wanita disekitarnya atau disebut juga sebagai sinkroni menstruasi. *Menstrual hygiene* yang buruk dan tingkat stress yang ringan diduga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya sinkroni menstruasi.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang berkaitan dengan sinkroni menstruasi pada santri wanita Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta tahun 2017.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian adalah observasional deskriptif dengan pendekatan *cohort*. Subjek pada penelitian adalah santri wanita Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta yang telah berada dalam kamar yang sama minimal selama enam bulan dan dipilih menggunakan metode *stratified proportional sampling* sejumlah 78 orang terdiri dari 68 mahasiswi dan 10 pelajar SMK. Data didapatkan dari pengisian kuisioner yang telah diadopsi dari Yuliana (2010) sebagai kuisioner *menstrual hygiene* dan kuisioner DASS 42 sebagai kuesioner untuk mengukur tingkat stres. Sinkroni menstruasi dihitung berdasarkan pada perhitungan oleh *Weller dan Weller* (1997). Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif.

**Hasil Penelitian:** Mayoritas responden mengalami sinkroni menstruasi (59%) dengan tingkat *menstrual hygiene* yang baik (71,795%), sehingga tidak terdapat keterkaitan antara *menstrual hygiene* dengan sinkroni menstruasi. Mayoritas responden memiliki tingkat stres yang ringan (35,897%), sehingga terdapat keterkaitan antara tingkat stres dengan sinkroni menstruasi.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat keterkaitan antara *menstrual hygiene* dengan terjadinya sinkroni menstruasi dan terdapat keterkaitan antara tingkat stres dengan terjadinya sinkroni menstruasi pada santri wanita Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta tahun 2017.

Kata kunci: wanita, teman sekamar, *menstrual hygiene*, tingkat stres, sinkroni menstruasi.

## **Pendahuluan**

Permasalahan reproduksi wanita yang berkaitan dengan darah dalam hukum Islam selain terdapat darah menstruasi juga terdapat darah istihadhah dan darah nifas. Ketiga perkara tersebut menjadi bagian penting untuk dijelaskan dan sudah menjadi kewajiban seorang wanita untuk mengetahui hukum-hukumnya (Dahri, 2012). Darah haid, darah nifas, dan darah istihadhah hukumnya adalah fardhu' ain untuk dipelajari karena ketiga hal tersebut berkaitan erat dengan hukum sahnya ibadah, terutama shalat (Mulloh, 2014).

Darah menstruasi dan darah istihadhah terkadang sulit untuk dibedakan, hal ini terjadi karena kedua darah tersebut keluar dari tubuh manusia yang sama (vagina), semakin dipersulit juga apabila terjadinya darah istihadhah keluar sebagai kelanjutan dari darah menstruasi (Kamal, 2007). Menstruasi dan istihadhah memiliki hukum yang berbeda berkaitan dengan ibadah, hal ini disebabkan karena kondisi mereka berbeda. Seorang wanita yang mengalami menstruasi dan nifas dilarang untuk melakukan ibadah seperti shalat dan puasa (Saputra, 2014). Seorang wanita yang mengalami darah istihadhah maka wanita tersebut tetap dihukumi suci. Wanita yang dihukumi suci atau terbebas dari najis diwajibkan menjalankan ibadah, terutama shalat dan puasa (Ar-Rifa'i, 2003)

Jadwal menstruasi yang dinilai secara teliti sangat erat kaitannya dengan sempurnanya ibadah terutama shalat. Ummu Salamah r.a pernah bertanya kepada Rasulullah terkait darah menstruasi yang dikeluarkan oleh wanita lalu Rasulullah menjawab “hendaklah ia melihat hitungan hari dan malam ketika mengalami darah menstruasi, juga hitungan dalam satu bulan (jika sudah tiba), maka hendaklah ia meninggalkan shalat, kemudian bermandilah, lalu balutlah kemaluannya, dan shalatlah” (Majelis Ulama Indonesia, 2016). Hukum darah istihadhah dijelaskan dalam sebuah hadits riwayat Bukhari, ‘Aisyah r.a bertanya kepada Rasulullah “Bahwasannya, sesungguhnya aku orang yang beristihadhah, aku tidak bersuci. Apakah aku boleh meninggalkan shalat?” Kemudian Rasulullah menjawab “Sesungguhnya yang demikian itu adalah keringat, tinggalkanlah shalat beberapa hari disaat engkau haid kemudian mandilah dan shalatlah” (Mulloh, 2014).

Ar-Rifa'i (2003) menjelaskan terdapat alternatif untuk mengetahui siklus menstruasi dengan melihat siklus menstruasi wanita disekitarnya. Kamal (2007) menjelaskan Hadits riwayat Abu Dawud, asy-Syafi'i, Ibnu Majah dan Tirmidzi yang menyatakan bahwa Nabi S.A.W pernah meminta kepada Hamnah binti Jahsy untuk menghitung masa menstruasi selama enam atau tujuh hari, dan pemilihan enam atau tujuh hari tersebut tidak asal memilih melainkan menyamakan kebiasaan siklus menstruasi dengan wanita disekitarnya.

McClintock (1971) menjelaskan bahwa seorang wanita yang tinggal bersama dapat mengalami sinkroni menstruasi. Sinkroni menstruasi dapat terjadi pada teman sekamar, teman dekat, bahkan hubungan seorang ibu dengan anak perempuannya. Siklus menstruasi yang tersinkroni dengan wanita lain dicirikan dengan perbedaan tanggal awal siklus menstruasi yang sedikit sehingga dimungkinkan untuk mengalami menstruasi di hari yang sama, karena dijelaskan bahwa siklus menstruasi yang sama menjadi tersinkroni ketika mereka tinggal bersama.

Penelitian beberapa ahli juga membahas tentang sinkroni menstruasi dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sinkroni menstruasi. Jarrett (1984) menjelaskan bahwa perilaku *hygiene* saat menstruasi dapat mempengaruhi sinkroni menstruasi. Jahanfar (2007) menjelaskan bahwa terjadinya sinkroni menstruasi diakibatkan oleh adanya sekresi kimiawi lainnya selain aliran darah menstruasi yang dapat memainkan peran penting dalam terjadinya sinkroni menstruasi tersebut.

Faktor stress emosional juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya sinkroni menstruasi. McClintock (1971) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa faktor *menstrual hygiene* dan tingkat stress mungkin dapat memicu terjadinya sinkroni menstruasi. Tingkat stress yang tinggi dapat memberikan efek penundaan siklus menstruasi sehingga memiliki kemungkinan terhadap penurunan sinkroni menstruasi (Jarrett, 1984). Sinkroni menstruasi yang tertunda dapat diakibatkan oleh adanya aktivitas berlebihan dari hipotalamus-hipofisis adrenal sebagai akibat dari stress kemungkinan dapat menyebabkan perubahan hormonal (Ekpenyong dkk., 2011).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tentang faktor *menstrual hygiene* dan tingkat stress terhadap terjadinya sinkroni menstruasi pada santri wanita di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Menurut survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta merupakan pondok pesantren yang memiliki santri terdiri dari pelajar SMK dan mahasiswa. Peneliti memilih pondok pesantren tersebut sebagai lokasi penelitian karena selain lokasi tersebut belum pernah diajukan sebagai lokasi penelitian yang sama dengan yang akan dilakukan oleh peneliti juga lokasi tersebut memiliki kesesuaian kriteria dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan menggunakan desain cohort. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta pada bulan September – Oktober tahun 2017. Subjek penelitian ini adalah santri wanita di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta yang terdiri dari 68 Mahasiswi dan 10 pelajar SMK.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah santri yang bersedia menjadi peserta penelitian ditandai dengan pengisian surat persetujuan menjadi subjek penelitian, telah berada di pondok pesantren krapyak dalam satu kamar minimal selama 6 bulan, dan mengalami menstruasi setiap bulannya. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah responden dengan penyakit perdarahan pada bagian kemaluan wanita (vagina), responden mengalami kehamilan dan responden menggunakan alat kontrasepsi.

Pengukuran *menstrual hygiene* pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari kuesioner Yuliana (2010). Kuesioner terdiri dari 14 item pertanyaan. Penilaian pada setiap pertanyaan menggunakan skala *Likert*, yaitu : pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 5, 6, 8, 13, dan 14 jawaban “selalu” mendapat skor 4, jawaban “sering” mendapat skor 3, jawaban “kadang-kadang” mendapat skor 2 dan jawaban “tidak pernah” mendapat skor 1. Pada pertanyaan nomor 4, 7, 9, 10, 11, dan 12 jawaban “selalu” mendapat skor 1, jawaban “sering” mendapat skor 2, jawaban “kadang-kadang” mendapat skor 3 dan jawaban “tidak

pernah” mendapat skor 4. Seluruh skor dijumlahkan lalu dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan, dan diperoleh prosentase. Hasil prosentase nantinya dikategorikan sesuai dengan cara interpretasi skor, yaitu kategori baik, cukup, dan kurang. Kategori baik jika subjek penelitian mampu menjawab 76-100% dari yang diharapkan, cukup jika subjek penelitian mampu menjawab 56-75% dari yang diharapkan dan kurang jika mampu menjawab kurang 56% dari yang diharapkan.

Pengukuran tingkat stress pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42* dari *Lovibond dan Lovibond (1995)* tetapi hanya mengambil dimensi stres saja yaitu nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, dan 39. Skala penilaian untuk masing-masing pertanyaan adalah 0-3 dengan perhitungan skor 0 untuk jawaban tidak sesuai sama sekali, atau tidak pernah. Skor 1 untuk jawaban sesuai sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang. Skor 2 untuk jawaban sesuai sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering. Skor 3 untuk jawaban sangat sesuai atau sering sekali. Hasil penjumlahan dari tiap-tiap item pertanyaan memiliki skala ordinal yaitu dikatakan “normal” apabila skornya mencapai 0-14, dikatakan “ringan” apabila skornya mencapai 15-18, dikatakan “sedang” apabila skornya mencapai 19-25, dikatakan “parah” apabila skornya mencapai 26-33, dan dikatakan “sangat parah” apabila skornya mencapai >34.

Sinkronisasi menstruasi diukur dengan membandingkan tanggal pertama menstruasi dari kedua responden yang terpilih secara acak setiap kamar, kemudian tanggal tersebut dibandingkan dan dipilih jarak yang paling sedikit. Perbedaan onset ini diukur sesuai dengan rekomendasi dari *Weller and Weller (1997)*, sebagai berikut :

- a. Perbedaan onset dikatakan tersinkronisasi apabila jaraknya kurang dari tujuh hari.
- b. Perbedaan onset dikatakan tidak tersinkronisasi jika jaraknya lebih dari tujuh hari.
- c. Tidak keduanya baik tersinkronisasi dan tidak tersinkronisasi jika jaraknya tepat tujuh hari.

## Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Golongan Usia.

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
14 – 17	1	1,3 %
17 – 21	35	44,9 %
21 – 40	42	53,846 %
Total	78	100 %

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden terbanyak adalah responden dengan rentang usia 21 hingga 40 tahun sebanyak 42 orang dengan prosentasi 53,846 % dan jumlah responden yang paling sedikit yaitu responden dengan rentang usia 14 hingga 17 tahun yaitu sebanyak satu orang dengan prosentase 1,3 %.

### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Saat Menarache

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Saat Menarache pada Responden.

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
9	1	1,282 %
11	6	7,692 %
12	24	30,769 %
13	24	30,769 %
14	13	16,667 %
15	7	8,974 %
16	3	3,846 %
Total	78	100 %

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa usia menarache responden terbanyak terjadi pada rentang usia 12 – 13 tahun dengan masing-masing responden sebanyak 24 orang dengan prosentase masing masing 30,769 % dan usia menarache responden yang paling sedikit adalah pada usia 9 tahun yaitu sebanyak satu orang dengan prosentase 1,282 %.



### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Teratur	52	66,667 %
Tidak Teratur	26	33,333 %
Total	78	100 %

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden dengan siklus menstruasi yang teratur memiliki jumlah terbanyak yaitu sebesar 52 orang dengan prosentase 66,667% dan sisanya sejumlah 26 orang dengan prosentase sebesar 33,333 % memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur.

### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Sinkroni Menstruasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Sinkroni Menstruasi

Sinkroni Menstruasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Tersinkroni	46	59 %
Tidak Tersinkroni	32	41 %
Total	78	100 %

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa jumlah responden terbanyak adalah responden yang mengalami sinkronisasi pada menstruasinya yaitu sebanyak 46 orang dengan prosentase 59 % dan sisanya tidak mengalami sinkroni menstruasi sebanyak 32 orang atau sebesar 41 %.

### 5. Karakteristik Responden Berdasarkan *Menstrual Hygiene*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku *Menstrual Hygiene* pada responden

<i>Menstrual Hygiene</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	56	71,795 %
Cukup	22	28,205 %
Buruk	0	0 %
Total	78	100 %

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa jumlah responden dengan perilaku *menstrual hygiene* yang baik memiliki jumlah terbanyak yaitu

sebanyak 56 orang dengan prosentase 71,795 % dan tidak ada responden yang memiliki perilaku *menstrual hygiene* yang buruk.

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres (DASS)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres (DASS)

Tingkat Stres (DASS)	N	%
Ringan	28	35,897 %
Normal	24	30,769 %
Sedang	20	25,641 %
Parah	5	6,41 %
Sangat Parah	1	1,282 %
Total	78	100 %

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa jumlah responden dengan tingkat stres yang ringan memiliki jumlah terbanyak yaitu sebesar 28 orang dengan prosentase 35,897 % dan jumlah responden dengan tingkat stres yang sangat parah memiliki jumlah responden paling sedikit dengan jumlah satu orang dengan prosentase sebesar 1,282 %.

**Pembahasan**

Pada penelitian ini mayoritas responden mengalami sinkronisasi pada menstruasinya yaitu sebanyak 46 orang dengan prosentase 59 %. Hal ini sesuai dengan teori McClintock (1971) bahwa seorang wanita yang tinggal bersama dapat mengalami sinkroni menstruasi.

Sinkroni menstruasi dapat terjadi pada teman sekamar, teman dekat, bahkan hubungan seorang ibu dengan anak perempuannya. sinkroni menstruasi dominan terjadi pada teman satu kamar dibandingkan yang lainnya. Responden pada penelitian ini selain teman sekamar, responden juga tidur dengan alas yang sama. Teman sekamar yang saling berbagi alas tempat tidur memiliki peluang untuk mengalami sinkroni mestruasi lebih banyak dibanding teman sekamar yang tidak saling berbagi alas tempat tidur. Hal ini dapat diakibatkan oleh adanya paparan *pheromon* secara tidak langsung.

Responden terbanyak pada penelitian ini adalah responden dengan rentang usia 21 hingga 40 tahun yaitu sebanyak 42 orang dengan prosentase 53,846 %, sehingga dapat dikatakan mayoritas responden pada penelitian ini adalah responden yang telah memasuki fase dewasa awal. Sesuai dengan teori yang telah dikemukakan oleh Hurlock (1994) bahwa seseorang akan mengalami fase perkembangan yang dinamakan fase dewasa awal pada usia 21 tahun hingga mencapai usia 40 tahun.

Seseorang yang telah mencapai tingkat kedewasaan dianggap sebagai individu yang telah memasuki “usia reproduktif”. Pada penelitian ini mayoritas responden telah memasuki usia reproduktif, sehingga mengalami peningkatan pada prosentase menstruasi yang teratur. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang teratur setiap bulannya, dengan jumlah responden sebanyak 52 orang dengan prosentase 66,667%, sehingga terjadinya sinkroni menstruasi dapat diukur dengan baik.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa umur menarche responden terbanyak terjadi pada rentang usia 12 – 13 tahun dengan masing-masing responden sebanyak 24 orang dengan prosentase masing masing 30,769 %. Hal ini sesuai dengan teori Llewellyn-Jones (2001) yang mengatakan bahwa menstruasi pertama kali terjadi pada wanita dengan usia berkisar 10 – 16 tahun dengan rerata pada usia kurang lebih 12,5 tahun.

Seorang wanita yang mengalami menstruasi pada dua atau tiga tahun pertama biasanya masih memerlukan penyesuaian, sehingga pada umumnya pada tahun-tahun tersebut menstruasi yang dialami belum memiliki siklus yang teratur. Pada penelitian ini mayoritas responden telah mengalami menstruasi lebih dari dua tahun, sehingga tubuh telah selesai melakukan penyesuaian terhadap terjadinya menstruasi sehingga mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang teratur.

Arden dan Dye (1998) *cit.* Weller dan Weller (2002) menyatakan bahwa sekelompok wanita yang mengalami siklus menstruasi yang teratur setiap bulannya dapat meminimalisir terjadinya bias pada sinkroni menstruasi. Sekelompok wanita yang memiliki siklus menstruasi teratur akan lebih mudah

mengalami sinkroni menstruasi, hal ini dapat terjadi karena prevalensi siklus menstruasi yang teratur dapat mempengaruhi terhadap terjadinya peningkatan sinkroni menstruasi. Sinkroni menstruasi yang meningkat ini dipengaruhi oleh adanya faktor *pheromonal*, dimanapada sekelompok wanita dengan menstruasi yang tidak teratur akan menyebabkan sulitnya mengalami sinkroni menstruasi.

McClintock (1971) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terjadinya sinkroni menstruasi dapat dipicu oleh adanya faktor *menstrual hygiene* dan tingkat stres. Pada penelitian ini diketahui bahwa jumlah responden dengan perilaku *menstrual hygiene* yang baik memiliki jumlah terbanyak yaitu sebesar 56 orang dengan prosentase 71,795 %. Menstrual Hygiene yang baik pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh banyaknya informasi agama yang telah diterima oleh responden, termasuk dalam penjagaan kebersihan diri selama menstruasi (*menstrual hygiene*). Menurut Notoatmodjo (2007) informasi yang diterima oleh seseorang dapat menimbulkan kesadaran seseorang sehingga dapat mempengaruhi perilaku.

Kebersihan diri selama menstruasi (*menstrual hygiene*) memiliki peran terhadap terjadinya sinkroni menstruasi. Sekelompok wanita yang tinggal bersama dengan skor *menstrual hygiene* yang rendah dapat mengalami sinkroni menstruasi akibat adanya sekresi salah satu kelenjar di vagina yang disebut *3alpha-androstenol pheromones*. Sekresi *3alpha-androstenol pheromones* inilah yang memiliki peran terhadap terjadinya sinkroni menstruasi, namun tidak seutuhnya. Faktor pheromon ini diduga hanya berpengaruh kurang lebih sebesar 9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor kondisi lingkungan salah satunya adalah tingkat stres.

Pada penelitian ini mayoritas responden telah memasuki fase usia dewasa awal sehingga mayoritas responden sedang mengalami proses penyesuaian diri. Pada fase ini seseorang rentan mengalami stres akibat tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungannya, salah satunya adalah penyesuaian di lingkungan sekolah. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi membuat pelajar rentan mengalami stres apabila tidak dapat melakukan penyesuaian.

Responden dengan tingkat stres yang ringan memiliki jumlah terbanyak yaitu sebesar 28 orang dengan prosentase 35,897 %. Hal ini sesuai dengan teori dari Weller dan Weller (1993b) yang menyatakan bahwa wanita yang mengalami sinkroni menstruasi memiliki tingkat stres dan kecemasan yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena tingkat stres dan kecemasan yang tinggi akan membuat sinkroni menstruasi menjadi berkurang.

Emotional stres dapat menunda terjadinya menstruasi, sehingga siklus menstruasi akan menjadi tidak teratur. Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat stress yang ringan sehingga tidak terdapat penundaan pada siklus menstruasinya. Siklus menstruasi yang tidak mengalami penundaan dapat dengan kuat meningkatkan terjadinya sinkroni menstruasi.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Santri pondok pesantren Krapyak Yogyakarta pada tahun 2017 mayoritas mengalami sinkronisasi pada siklus menstruasinya (59%).
2. Sinkroni menstruasi berkaitan dengan faktor stress pada santri wanita pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta tahun 2017.
3. Sinkroni menstruasi tidak berkaitan dengan faktor *menstrual hygiene* pada santri wanita pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta tahun 2017.
4. Santri pondok pesantren Krapyak Yogyakarta pada tahun 2017 mayoritas memiliki tingkat stress yang ringan (35,897%)
5. Santri pondok pesantren Krapyak Yogyakarta pada tahun 2017 mayoritas memiliki *menstrual hygiene* yang baik selama menstruasi (71,795%).

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Pondok pesantren Krapyak Yogyakarta melalui programnya diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi untuk tetap menjaga *menstrual hygiene* dan mengelola stress dengan baik kepada santrinya.

2. Perlunya peningkatan belajar agama sekaligus ilmu ilmiah berkaitan dengan sinkroni menstruasi dan hadits riwayat Abu Dawud, asy-Syafi'i, Ibnu Majah dan Tirmidzi sebagai hadits pendukung, sehingga tidak terjadi lagi keraguan untuk menjalankan ibadah.
3. Peneliti selanjutnya sebaiknya meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya sinkroni menstruasi selain *menstrual hygiene* dan tingkat stress, atau bisa juga meneliti faktor yang sama dengan teknik yang berbeda sehingga penelitian mengenai hal ini dapat berkembang terus menerus.

### Daftar Pustaka

- Ar-Rifa'i, A. M. (2003). *Haidh, Nifas dan Darah Penyakit Tinjauan Fiqih dan Medis*. (M.H. Lukman & A. M. Safwan, penerjemah). Jakarta: Mustaqim. (Buku asli diterbitkan 1999)
- Dahri, N. (2012). *Reproduksi Perempuan Dalam Perspektif Islam : Tinjauan Terhadap Haid, Nifas, dan Istihadhah*. Kanwil Kementerian Agama Provinsi Riau.
- Ekpenyong, C. E., Davis, K. J., Akpan, U. P., dan Daniel, N. E. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria - The need for health education. *Nigerian Journal of Physiological Sciences*, 26(2), 193–198.
- Hurlock, E. B. (1994). Psikologi *perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahanfar, S., Awang, C.H.C., Rahman, R.A., Samsuddin, R.D., dan See, C.P (2007). Is 3alpha-androstenol pheromone related to menstrual synchrony?. *J Fam Plann Reprod Health Care*, 33 : 116-118.
- Jarett, L. R. (1984). Psychosocial and biological influences on menstruation: synchrony, cycle length, and regularity. *Psychoneuroendocrinology*, 9(1), 21–28.
- Kamal, S.A.M. (2007). *Panduan Beribadah Khusus Wanita : Menjalankan Ibadah Sesuai Tuntunan al-Qur'an dan as-Sunnah* (S. Zuhri, penerjemah). Jakarta Timur : Almahira.
- Llewellyn-Jones, Derek. (2001). *Dasar-Dasar Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates
- Lovibond, S. H., dan Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Majelis Ulama Indonesia. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam*. Jakarta Selatan.

- McClintock, M.K. (1971). Menstrual Synchrony and Suppression. *Nature.*, 229 : 244 - 245.
- Mulloh, T. (2014). Fikih Darah Wanita : Mudah, Praktis dan Sistematis. Malang : Dream Litera
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Saputra, A. R. (2014). Pemahaman ibu-ibu tentang thaharah (haid, nifas dan istihadhah) : Studi kasus ibu-ibu Jamaah Muslimat Yayasan Masjid Darussalam Tropodo Sidoarjo. STAIN *Ponorogo Press*.
- Weller, L., dan Weller, A. (1993b). Human menstrual synchrony: A critical assessment. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 17(4), 427–439.
- Weller, A dan Weller, L. (1997). Menstrual Variability and The Measurement of Menstrual Synchrony. *Psychoneuroendocrinology*, 22 (2), 115-128.
- Weller, A dan Weller, L. (2002). Menstrual synchrony and cycle variability: A reply to Schank (2000). *Psychoneuroendocrinology*, 27 : 519–526.
- Yuliana, L. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Terhadap Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Karya Tulis Strata S1, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.