

GAMBARAN DIRI DAN GANGGUAN AKTIVITAS SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI

Ni Putu Rusmini

Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya
puturusmini2015@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa menstruasi sebagian besar perempuan mengalami gangguan pada aktivitas kesehariannya. Gangguan tersebut juga berdampak pada perubahan komponen konsep diri terutama gambaran diri. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan perubahan gambaran diri dengan gangguan aktivitas saat menstruasi pada mahasiswi kelas 2B di Akper Adi Husada Surabaya. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Data yang didapatkan diuji dengan *Spearman Rho*. Populasi dalam penelitian ini adalah 37 mahasiswi tingkat 2B di Akper Adi Husada Surabaya. Sampel penelitian ini sebanyak 34 responden. Data demografi menunjukkan mayoritas mahasiswi tingkat 2B Akper Adi Husada, usia 20 tahun. Berdasarkan hasil analisa statistik korelasi spearman rhodiperoleh nilai $p > \alpha$ yaitu 0,64 artinya tidak terdapat hubungan antara gambaran diri dan gangguan aktivitas. Hal ini dikarenakan gambaran diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Diharapkan kepada remaja, khususnya tingkat II agar tetap menjaga fisik mereka dengan melakukan olahraga, makan makanan yang sehat, dan istirahat yang cukup.

Kata kunci: gangguan gambaran diri, gangguan aktivitas, menstruasi

ABSTRACT

At menstrual period, most women experienced daily activities disturbance. Those disturbance also effect to self-image. Aims this study was to analize a correlation between self-concept changing with activities disturbance at menstrual period on 2B class students Adi Husada Nursing Academy. This was a correlational research with cross sectional approach. Data was collected and analized with Spearman Rho. Population of this study was 37 2B class students Adi Husada Nursing Academy. The sample was 34 respondents. The demographic data showed the majority of respondents was on age 20 years old.. Based on the results of statistical analysis using Spearman correlation rho showed p value = 0,64 ($\alpha < 0,005$). Data show that there was not a correlation between self-concept changing and activities disturbance at menstrual period This is because a person's self-concept is a picture of themselves which is a combination of physical confidence, psychological, social, emotional aspirations, and achievements that they have achieved. Expected to youth, in particular the level II in order to maintain their physical exercise, eating a healthy diet, and adequate rest.

Keywords: self-concept , activities disturbance, menstrual period

PENDAHULUAN

Masa remaja seseorang rentan sekali mengalami gangguan fisik maupun psikologis karena pada masa ini fisik bertumbuh dengan pesat dan pada usia ini seseorang dipersiapkan untuk dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat Perkembangan fisik pada remaja dipengaruhi oleh berkembangnya hormon seksual sekunder, terutama pada remaja putri dimana mulai mengalami *menarche*. Aspek positif dari *menarche* adalah perempuan mulai dewasa, sedangkan aspek negatif yang muncul adalah merasa kerepotan karena harus membawa, mengganti pembalut, dan sebagian besar mengindikasikan ketidaknyamanan fisik

baik sebelum dan saat menstruasi. Sekitar 10% perempuan mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut atau *dismenore*, yaitu rasa sakit dibagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung bagian bawah atau paha. Rasa nyeri yang demikian hebat hingga perlu minum obat untuk dapat mengatasi rasa sakit tersebut. Dismenore yang dialami oleh sebagian wanita dapat mengganggu aktivitas keseharian perempuan. Hampir seluruh wanita di dunia pernah merasakan gangguan aktivitas, lebih dari 50% perempuan mengalaminya, tentu saja dengan berbagai tingkatan mulai dari kebiasaan makan berubah, tidak dapat tidur pada malam

hari, cepat lelah dan konsentrasi berkurang. Hampir dua per tiga remaja *post menarche* di Amerika Serikat mengalami kram menstruasi yang nyeri, lebih dari 10% golongan ini begitu menderita sehingga harus absen dari sekolah, dan dengan demikian menempatkan *dismenore* sebagai penyebab utama absen dari sekolah jangka pendek pada remaja wanita karena sangat mengganggu mereka disaat melakukan aktivitas.⁷ Ketidaknyamanan fisik tersebut dapat mempengaruhi gambaran diri dari remaja putri karena persepsi mereka saat menstruasi adalah masa badan kotor, harus mengganti pembalut setiap empat jam terlebih jika pada masa deras yang biasa terjadi pada hari ke 2 dan 3, mereka cenderung takut tembus dan malu jika ketahuan tembus oleh temannya.¹¹

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi kelas 2B terdapat 37 mahasiswi dan dari 15 siswi yang ditanya 10 diantaranya mengalami gangguan aktivitas pada saat menstruasi dan mengungkapkan respon negatif saat mengalami menstruasi, antara lain: ungkapan lebih malas melakukan aktivitas, ungkapan merepotkan, takut dan malu jikalau tembus, dll. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan perubahan gambaran diri dengan gangguan aktivitas saat menstruasi pada mahasiswi kelas 2B di Akper Adi Husada Surabaya.

METODE

Desain dari penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini hanya akan mengidentifikasi adakah hubungan antara perubahan gambaran diri dengan gangguan aktivitas saat menstruasi pada mahasiswi kelas 2B Tahun 2016. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kelas 2B Tahun 2016 di Akper Adi Husada Surabaya sebanyak 37 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 34 mahasiswi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 April-18 Mei 2016 di Kelas 2B Akper Adi Husada Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner gambaran diri dan lembar observasi gangguan aktifitas. Data yang didapatkan dilakukan tabulasi dan dianalisis dengan uji statistik *Spearman Rho* menggunakan piranti lunak komputer.

HASIL

Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	n	%
----	---------------	---	---

1.	Usia		
	≤ 20 tahun	26	77
	> 20 tahun	8	23
2.	Menarche		
	< 10 tahun	1	3
	10-12 tahun	28	82
	> 12 tahun	5	15
3.	Durasi menstruasi		
	< 7 hari	15	44
	7 hari	10	30
	> 8 hari	9	26

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan mayoritas responden berusia ≤ 20 tahun sebanyak 26 responden (77%), mayoritas responden mengalami menarche saat rentang usia 10-12 tahun sebanyak 28 responden (82%). Sebagian responden memiliki durasi menstruasi < 7 hari sebanyak 15 responden (44%).

Data Khusus

Tabel 2. Hubungan gambaran diri dengan gangguan aktivitas saat menstruasi pada mahasiswi kelas 2B di Akper Adi Husada Surabaya.

No	Karakteristik	N	%
1	Gambaran diri		
	Baik	2	5,88
	Cukup	2	5,88
	Kurang	30	88,24
2	Gangguan Diri		
	Baik	1	3,00
	Cukup	12	35,3
	Kurang	21	61,7
<i>P value</i> = 0,64; <i>r</i> = 0,322			

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat saat menstruasi sebagian besar memiliki gambaran diri kurang sebesar 30 responden (88,2%) dan mengalami gangguan diri kurang sebanyak 21 responden (61,7%). Analisis data menunjukkan *p-value* = 0,64 ($\alpha \leq 0,05$), *r* = 0,322, sehingga tidak terdapat hubungan antara perubahan gambaran diri dan gangguan aktifitas pada saat menstruasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa nilai *p-value* = 0,64 dan nilai α = 0.05, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan gambaran diri dan gangguan aktivitas saat menstruasi pada mahasiswi kelas 2B di Akper Adi Husada Surabaya. Hal tersebut terjadi karena respon diri seseorang yang sedang menstruasi cenderung labil karena disertai

dengan perubahan hormon tubuh. Keadaan ini sering dijumpai pada aktivitas remaja yang dilakukan sehari-hari, remaja tampak lebih lemas, lebih malas dan tampak tidak merawat diri saat menstruasi.

Kebutuhan aktivitas sendiri memiliki arti suatu kondisi dimana tubuh dapat melakukan kegiatan dengan bebas.⁷ Kebutuhan aktifitas adalah kemampuan seseorang untuk berjalan bangkit berdiri dan kembali ke tempat tidur, kursi, kloset duduk, dan sebagainya disamping kemampuan mengerjakan ekstermitas atas. Sedangkan suatu upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis juga disebut kebutuhan aktivitas.¹ Berscheid menyatakan bahwa seseorang yang memiliki persepsi positif terhadap citra tubuh lebih mampu menghargai dirinya.⁹ Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Ketidakpuasan remaja pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja. Pada remaja awal mereka mulai fokus pada pengambilan keputusan, baik di dalam rumah ataupun di sekolah. Masa remaja merupakan periode yang penuh gejolak dikenal dengan *period of storm and stress*. Tiga tantangan tipikal yang secara general biasa dihadapi oleh remaja, antara lain: konflik dengan orang tua, perubahan *mood* yang cepat dan perilaku beresiko.⁸ *Mood* yang naik turun sering diungkapkan oleh remaja putri saat menstruasi, kecenderungan untuk menyimpan atau mengingat informasi positif kala *mood* sedang baik dan sebaliknya informasi negatif lebih tertangkap atau diingat ketika *mood* jelek. Perubahan *mood* yang cepat pada remaja terkait dengan kecemasan yang mungkin terbentuk. Sehingga respon yang diungkapkan oleh remaja

putri menunjukkan perubahan gambaran diri dan dari lembar observasi menunjukkan adanya gangguan aktivitas.

SIMPULAN

Tidak ada hubungan gambaran diri dan gangguan aktivitas saat menstruasi pada mahasiswi kelas 2B di Akper Adi Husada Surabaya.

SARAN

Diharapkan terdapat program edukasi terkait dengan peningkatan gambaran diri dan mengurangi gangguan aktivitas saat menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alimul, Aziz. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
2. Anurogo, D. 2009. *Psikologi Permasalahan pada Remaja*. Available online: www.altavista.co.id. 28 Maret 2016.
3. Atriabirama. 2009. *Gangguan Menstruasi*. Available online: www.artikel.com. 30 Maret 2016
4. Bobak, K.Jensen, 2005. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
5. DepKes RI. 2000. *Keperawatan Dasar*. Jakarta: DepKes RI
6. Elly, Nurrachmad. 2001. *Nutrisi dalam keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto
7. Kozier. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
8. Muhith, Abdul. 2015. *Pendidikan Keperawatan Jiwa Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi.
9. Papalia & Old. 2001. *Perkembangan Pada Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta
10. Potter and Perry. 2006. *Fundamental Keperawatan*. Volume 2. Jakarta: EGC
11. Santrock, John. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.