

ABSTRACT

Background: Menstruation problem is commonly found in all women especially moslem women that is closely related to religious service matter. It is important for a woman to know the difference between menstruation blood and other bloods like *istihadhah* blood. According to Islam religion, there are some ways to differentiate both bloods. One of them is by seeing the menstrual habit of the women in their environment. Some women who live together and often do activities together will probably have similar menstruation cycle and this is what is called as menstruation synchronization. Menstruation synchronization can be influenced by some factors like menstrual hygiene and stress level factors.

Research Objective: Finding out the description of menstruation synchronization on first year female residents in University Residence (UNIRES) of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta with the factors that can influence the menstruation synchronization.

Research Methodology: The research was non experimental one with pure descriptive design. The subject of the research was 64 respondents taken with simple random sampling technique. They were the first year female residents in UNIRES UMY. Menstruation synchronization was measured with menstruation synchronization formula (Weller & Weller, 1997), while the menstrual hygiene and the stress level with questionnaire. The data analysis used univariate analysis.

Research Result: Based on the result of the univariate analysis, the majority of the respondents who have menstruation synchronization are 41 respondents, while the majority of the respondents who have good menstrual hygiene are 51 respondents and the majority of the respondents who have normal stress level are 29 respondents.

Conclusion: Most of the first year female residents in UNIRES UMY had regular menstrual cycles of 79.9%, having menstruation synchronization as many as 64,1%, had good menstrual hygiene behavior during menstruation as many as 79,9% and have a normal stress level of 45.3%.

Keywords: Menstruation Synchronization, Menstrual Hygiene, Stress Level

INTISARI

Latar Belakang: Masalah menstruasi lazim ditemui pada semua wanita khususnya wanita muslim yang erat kaitannya dengan berbagai masalah ibadah. Penting untuk seorang wanita untuk mengetahui perbedaan antara darah menstruasi dan darah lainnya seperti darah istihadhah yang keluar bukan merupakan pada waktu masa menstruasi. Menurut agama Islam terdapat beberapa cara untuk membedakan ke dua darah tersebut salah satunya dengan melihat kebiasaan menstruasi wanita di lingkungannya. Beberapa wanita yang tinggal bersama dan sering melakukan kegiatan bersama kemungkinan akan memiliki siklus menstruasi yang sama dan ini disebut dengan sinkronisasi menstruasi. Sinkronisasi menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor *menstrual hygiene* dan faktor tingkatan stres.

Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran sinkronisasi menstruasi pada Residen putri Tingkat pertama di *University Residence* (UNIRES) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan faktor yang dapat mempengaruhi sinkronisasi menstruasi.

Metode Penelitian: Jenis Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan desain deskriptif murni. Subjek penelitian berjumlah 64 responden yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Subjek penelitian merupakan residen putri tingkat pertama di UNIRES UMY. Sinkronisasi menstruasi diukur menggunakan rumus sinkroni menstruasi (Weller&Weller, 1997) sedangkan *menstrual hygiene* dan tingkatan stress menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisis univariat mayoritas responden mengalami sinkronisasi menstruasi sebanyak 41 responden, sedangkan mayoritas responden memiliki *menstrual hygiene* yang baik sebanyak 51 responden dan mayoritas responden memiliki tingkat stress yang normal sebanyak 29 responden.

Kesimpulan: Residen putri tingkat pertama UNIRES putri UMY sebagian besar mempunyai siklus menstruasi yang teratur sebanyak 79,9%, mengalami sinkronisasi menstruasi sebanyak 64,1%, memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik selama menstruasi sebanyak 79,9%, dan mempunyai tingkat stress yang normal sebanyak 45,3%

Kata Kunci: Sinkronisasi Menstruasi, *Menstrual Hygiene*, Tingkatan Stres