



**TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KETIDAKTERATURAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA SANTRIWATI DI SMA IT DARUL MUKHTARIN
TAHUN 2020**

*Anxiety Levels Against Menstrual Cycle Irregularity in Students at Darul
Mukhtar Senior High School in 2020*

Nuryanah*¹, Nuryani²

***^{1,2}STIKes Yatsi Tangerang**

***¹Email : nuryanah017@gmail.com**

Abstract

Anxiety in adolescents is characterized by the emergence of anxiety, anxiety, and the many changes that occur both emotional, physical, changes in self-perception, body shape, psychological changes, even changes in which the reproductive organs start active which is characterized by growing breasts, widening of the pelvis, the presence of hair on the mons pubis (genitals) and armpits, as well as bleeding from the vagina called menstruation. The occurrence of psychological changes in adolescents generally makes the production of reproductive hormones disrupted, causing irregular menstrual cycles. To determine the relationship between anxiety levels and menstrual cycle irregularities. This research is a quantitative study with a descriptive correlational research design with a cross-sectional approach. the population in this study were 100 female students with the technique used in data collection namely total sampling by distributing questionnaire sheets that were valid and reliable. Univariate and bivariate data analysis using the Chi-Square and Correlation test. Based on the Chi-Square test, the P value = (0.014 < 0.05).

Keywords: Anxiety Level, Menstrual Cycle Irregularities

Abstrak

Kecemasan pada remaja ditandai dengan munculnya rasa cemas, kekhawatiran, dan banyaknya terjadi perubahan baik itu emosional, fisik, perubahan persepsi diri, bentuk tubuh, perubahan Psikologis, bahkan perubahan dimana organ reproduksi mulai aktif yang ditandai dengan payudara tumbuh, melebarnya panggul, adanya bulu di mons pubis (alat kelamin) dan ketiak, serta keluarnya darah dari vagina yang disebut dengan menstruasi. Terjadinya perubahan psikologis pada remaja umumnya membuat produksi hormon reproduksi menjadi terganggu sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Deskriptif Korelasi pendekatan *Cross Sectional*. populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 santriwati dengan tehnik yang digunakan dalam pengambilan data yaitu total sampling dengan membagikan lembar kuesioner yang telah valid dan reliabel. Analisa data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Correlation*. Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *P Value* = (0.014 < 0.05). Ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada

santriwati di SMA IT Darul Mukhtarin tahun 2020.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Ketidakteraturan Siklus Menstruasi

PENDAHULUAN

Masa pubertas Masa pubertas merupakan kematangan fisik pada remaja yang dicirikan dengan Perubahan bentuk tubuh serta faktor hormonal hal ini terjadi pada awal masa remaja (Rohmaniah, 2014). Menstruasi adalah salah satu tanda terjadinya awal kematangan pada organ reproduksi yang terjadi pada masa pubertas pada perempuan (Tombokan, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Manuaba (2010) dalam Jurnal Setiyowati & Mey (2017) Saat individu sedang cemas maka otak (hipotalamus) akan mengeluarkan CRH (*Corticotropin-Releasing Hormone*) yang dapat menghambat GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Hormone ini merupakan hormone yang paling penting untuk system reproduksi. CRH juga menghambat LH yang berperan penting untuk ovulasi. Karena terhambatnya GnRH maka sekresi estrogen di ovarium terganggu, padahal hormone ini digunakan untuk mengatur menstruasi. Bila keadaan ini terjadi saat fase proliferasi dan sekresi maka kedua fase ini akan memendek, sehingga siklus menstruasi akan terjadi lebih pendek atau polymenorrhea. Akan tetapi apabila keadaan yang demikian terjadi pada fase folikuler dan fase luteal maka kedua fase ini akan memanjang, sehingga siklus menstruasi akan menjadi lebih panjang atau oligomenorrea, polimenorhea, dan Amenorrhea.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA IT Darul Mukhtarin pada santriwati kelas 1 SMA yang dilaksanakan pada tanggal 13 januari 2020, didapatkan hasil wawancara secara langsung dari 10 santriwati mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi karena tingkat cemas sebanyak 8 santriwati (80%), dan tidak mengalami kecemasan dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 2 santriwati (20%). hasil wawancara diperoleh bahwasannya santriwati merasa cemas, takut, dan khawatir ketika siklus menstruasinya tidak teratur setiap bulannya, serta peranan lingkungan sekitar yang menyebabkan pemikiran negative muncul pada santriwati sehingga mengalami kecemasan dan kekhawatiran. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman serta edukasi kesehatan mengenai menstruasi yang belum di dapatkan dari orang tua, sekolah mengenai faktor apa saja yang menimbulkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur setiap bulannya.

METODE

Jenis penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *deskriptif korelasional*, yaitu untuk mengenai hubungan antara dua variabel pada suatu situasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada santriwati di SMA IT Darul Mukhtarin Rajeg kabupaten tangerang. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada saat itu (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini pengambilan data dengan cara memberikan kuesioner yang sudah diuji valid dan dinyatakan reliabel kepada santriwati. Dengan langkah pengelolaan data Editing, Coding, Entry,

cleaning. Dengan analisis data menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA IT Darul Mukhtarin didapatkan hasil dari karakteristik responden bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun sebanyak 18 santriwati (18.0%), responden yang berusia 16 tahun sebanyak 24 santriwati (24.0%), responden yang berusia 17 tahun sebanyak 24 santriwati (24.0%), responden yang berusia 18 tahun sebanyak 30 santriwati (30.0%), dan responden yang berusia 19 tahun sebanyak 4 santriwati (4.0%). Dan didapatkan hasil rerata usia responden yaitu 16,78 dengan standar deviasi 1,177. Dengan skore tertinggi 19 tahun.

Sejalan dengan hal tersebut menurut hasil penelitian Mardiyarningsih (2014) menyatakan bahwa Umur adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Hasil perbandingan antara umur siswi dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa dari 24 siswi yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar berusia 14 tahun keatas yaitu sebanyak 18 siswi (75%). Hasil ini menunjukkan semakin tinggi umur siswi maka tingkat kecemasan akan semakin ringan. Menurut WHO (2017) dalam jurnal Suarni (2020) menyatakan bahwa umur remaja berkisar antara 10 sampai 19 tahun, dengan rata-rata usia haid pertama pada umur 13 tahun. (WHO, 2017).

Beberapa ahli penelitian mengemukakan bahwa usia dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi karena keterlambatan usia pertama menstruasi sebagai resiko tinggi terjadinya pola/siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas yang tidak mengalami kecemasan ringan sebanyak 34 santriwati (34.0%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 23 santriwati (23.0%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 3 santriwati (3,0%) dan di dapatkan hasil rata-rata tingkat kecemasan yaitu 18.44 dengan standar deviasi 5.400. pada kepercayaan 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada rentang 17.59 sampai dengan 19.52 dengan skor tertinggi adalah 41.

Sejalan dengan hasil penelitian Setiyowati dan Suryaningsih (2017) di dapatkan bahwasannya sebagian besar menunjukkan bahwa kategori tidak ada kecemasan sebanyak 14 orang (43,8%), kecemasan ringan 6 orang (18,8%), kecemasan sedang 5 orang (15,6%), kecemasan berat 6 orang (18,8%), dan kecemasan panik 1 orang (3,1%)

Menurut Saputri (2016) meskipun banyak remaja putri yang tidak mengalami kecemasan, namun masa pubertas ini merupakan suatu hal yang baru dalam kehidupannya. Hal baru tersebut merupakan stressor remaja yang bisa saja membuat remaja mengalami kecemasan. Remaja putri lebih mencemaskan menstruasi saat mengalami masa pubertas. Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik seperti mulai tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, payudara yang mulai membesar, dan mengalami menstruasi. Selain perubahan fisik, pada masa pubertas juga terjadi perubahan emosional dan sosial, seperti frekuensi mencurahkan isi hati untuk meluapkan emosional remaja lebih banyak dilakukan

kepada teman sebaya. Perubahan fisik, emosional, dan sosial saling berkaitan satu sama lain.

Berdasarkan hasil analisa univariat ketidakaturan siklus menstruasi didapatkan hasil dari distribusi frekuensi siklus menstruasi pada responden dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 35 santriwati (35.0%), dan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 65 santriwati (65.0%).

Sejalan dengan hasil penelitian (Sebtalesy 2019) di dapatkan bahwasannya sebagian besar siklus menstruasi remaja putri di Man 1 Kota Mediuon merupakan menstruasi tidak teratur sebanyak 52 siswi (54,7%) dan sebagian kecil merupakan siklus menstruasi teratur sebanyak 43 siswi (45,3%).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil responden yang tidak memiliki gangguan kecemasan dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 21 santriwati (52,5%), responden yang tidak mengalami kecemasan dengan siklus menstruasi tidakteratur sebanyak 19 responden (47,5%), responden yang mengalami kecemasan ringan dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 10 santriwati (29,4%), responden yang mengalami kecemasan ringan dengan siklus menstruasi tidakteratur sebanyak 24 responden (70,6%), responden yang mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 4 santriwati (17,4%), responden yang mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi tidakteratur sebanyak 19 responden (82,6%), responden yang mengalami kecemasan berat dengan siklus menstruasi tidakteratur sebanyak 3 responden (3,0%).

Dari hasil uji *Chi Square* bahwa *P value* 0.014 ($< \alpha = 0.05$) dengan menggunakan α 0,05 maka dapat dinyatakan H_0 ditolak H_a diterima artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakaturan siklus menstruasi di SMA IT Darul Mukhtarin tahun 2020.

KESIMPULAN

Berdasarkan Uji Chi Square di dapatkan hasil nilai P Value $0.014 < 0.05$ maka ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakaturan siklus menstruasi di SMA IT Darul Mukhtarin tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhongu (2017) Dhongu, Lidya Kae, Sri Mudayati, dan Novita Dewi. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketidakteraturan Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang." *Nursing News 2* (2017): 1–7.
- Febi Ratnasari, Bayu Imanuddin, dan Bustomi. 2019. "Hubungan Dukungan Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Yang Anaknya Mengalami Hospitalisasi Di Rawat Bedah Anak Rsu Kabupaten Tangerang." *Jurnal Kesehatan STIKes Yatsi Tangerang* Vol. VIII No.1.
- Isnaeni, D. N. "Hubungan Antara Stress dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa DIV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta," 2015.
- Jaya, Kusnadi. *Keperawatan Jiwa*. Kalimantan Tengah: BINARUPA AKSARA



- Publisher, 2015.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran, E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- Manuaba, dr. Ida Bagus Gde Fajar. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC, 2010.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Ns. Nuryani, M.Kep., Sp.Kep.Mat, dan Suhatika. 2020. "Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (DISMENOREA)." *Jurnal Kesehatan STIKes Yatsi Tangerang* 9 No. 1.
- Rohmaniah, S. N. I. "Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.," 2014.
- Sangging, Ni Kadek Marta Ayunita, Heni Setyowati, dan Eko Mardiyarningsih. "Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Bergas." *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9, no. 2 (Juli 2014): 1–9.
- Saputri, Fenika Aulia Permatasari. 2016. "Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Masa Pubertas Di SMP NEGERI 1 SELOREJO Kabupaten Blitar." *Jurnal Ners dan Kebidanan* 3 (Desember): 1–6.
- Setiyowati, Widyah, dan Tri Mey Suryaningsih. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat III AKBID ABDI HUSADA SEMARANG." *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 8, no. 2 (Juli 2017): 1–15.
- Suarni, Leny. "Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarche Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai." *Jurnal Jumantik* 5 (1 Desember 2019).
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Tombakan, Kevin C. "Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado." *rnal e-Biomedik (eBm)* 5 (2017): 1–7.
- World Organization Health (2017) *Menstruation and The Menstrual cycle*

