

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA SISWI SMK 13 MALANG**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
MARLINA AYAH
2020610024**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2024**

RINGKASAN

Kecemasan di kalangan remaja putri semakin meningkat, dan hal ini berdampak pada berbagai hal, termasuk menstruasi yang tidak teratur akibat ketidakseimbangan hormon dan rendahnya kadar kortisol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara siklus menstruasi dan kecemasan pada siswi SMK 13 Malang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah 52 siswi yang terdiri dari 52 orang sampel. Siklus menstruasi merupakan variabel dependen, sedangkan kecemasan merupakan variabel independen. Alat yang digunakan adalah kuesioner HARS dan kuesioner siklus menstruasi. Uji Spearman digunakan untuk menilai data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMKN 13 Malang mengalami kecemasan sedang. Menstruasi berkorelasi dengan kecemasan pada sebagian besar siswi SMKN 13 Malang, di mana sebagian besar siswi memiliki siklus teratur. Para siswi telah mencapai pubertas dan sedang dalam siklus menstruasi. Dalam keadaan ini, wanita yang sedang menstruasi rentan terhadap penyakit kejiwaan, yang sering dikenal sebagai kepekaan yang meningkat. Kecemasan dan gangguan psikologis lainnya akan terjadi akibat efek psikologis negatif dari kejadian ini pada siswi. Kecemasan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap masalah siklus menstruasi karena menurunkan kadar GnRH baik secara langsung maupun tidak langsung. Kecemasan di kalangan siswi mungkin berdampak pada siklus menstruasi mereka. Para siswi mungkin mencoba untuk mengelola kecemasan mereka dengan berpikir positif agar tidak mengganggu siklus menstruasi mereka.

Kata Kunci: Kecemasan, Siklus menstruasi, Siswi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa pubertas ditandai dengan perkembangan organ reproduksi, dimulainya menstruasi pada wanita, dan bekerjanya hormon seks pria pada remaja (Assegaf, dkk. 2022). Menurut Ferisha dkk. (2024), wanita yang sedang menstruasi dapat merasakan kecemasan atau masalah psikologis. Tidak dapat dipungkiri bahwa wanita yang sedang menstruasi mengalami suatu fase dalam kehidupannya yang dikenal dengan istilah menstruasi. Para siswi sering kali melaporkan berbagai masalah menstruasi pada masa ini, baik sebelum maupun saat menstruasi (Fatimah dan Ayu, 2023) maupun selama menstruasi.

Menurut prediksi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kecemasan akan memengaruhi 301 juta orang di seluruh dunia pada tahun 2023, menjadikannya masalah kesehatan mental yang paling umum. Kementerian Kesehatan (2020) melaporkan bahwa 18.373 orang India mengalami kecemasan pada tahun 2020. Dari 873.000 kasus di Jawa Timur pada tahun 2021, Kota Malang memiliki 1.100 kasus kecemasan (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2021). Tingkat kecemasan yang tinggi pada siswi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti menstruasi yang tidak teratur.

Kecemasan merupakan respons normal terhadap bahaya, tetapi kecemasan juga dapat muncul ketika tingkat kekhawatiran tidak masuk akal atau tidak proporsional dengan ancaman; dengan kata lain, ketika kecemasan bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan (Fatmoati, 2019). Menurut Abputri dkk. (2022), kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang

jumlahnya terus meningkat, dan gejala kecemasan dapat menyerang wanita selain depresi. Septiani dan Rahmi (2022) menyatakan bahwa kekhawatiran memengaruhi cara siswi menjalani siklus menstruasinya. Stres mengganggu siklus menstruasi dengan menciptakan ketidakseimbangan hormon kortisol.

Siklus menstruasi adalah interval waktu yang dimulai pada awal satu periode dan berakhir pada awal periode berikutnya. Siklus menstruasi dapat dianggap normal jika diukur dari hari pertama menstruasi hingga awal siklus menstruasi berikutnya, yang dievaluasi tiga kali dan berlangsung selama 21 hingga 35 hari. Jika seorang wanita mengikuti siklus menstruasi yang sama setiap bulan, terlepas dari apakah periode tersebut terlewat, dia tidak akan terpengaruh secara negatif oleh perbedaan waktu tersebut (Maedy et al., 2022). Masalah menstruasi umum terjadi pada wanita remaja, dengan periode menstruasi yang tidak teratur merupakan sebagian besar kasus (75%). Faktor-faktor berikut terkait dengan siklus menstruasi yang tidak teratur: hormon, kecemasan, stres, pengendalian berat badan, olahraga teratur, dan tidur yang lebih lama.

Menurut penelitian Sumarno dan Pospitasari (2020) dan Navid et al. (2018), siswi yang cemas lebih mungkin mengalami kelainan menstruasi, meninggal karena menopause, dan mengalami kecemasan. Untuk mendukung teori mereka, Putri et al. (2023) melaporkan bahwa 78% (44,8%) siswi kelas IX dan 91% (52,3%) siswi berusia 14 tahun mengalami kecemasan. Di antara mereka yang khawatir, 116 (66,7%) adalah orang muda yang tidak memanfaatkan hiburan, sementara 123 (50,7%) adalah Muslim. Menurut penelitian Dewi dan Chasana (2023), ada korelasi antara tingkat kecemasan siswi dengan gangguan menstruasi, artinya siswi yang lebih cemas lebih mungkin mengalami masalah menstruasi.

Enam orang (18,8%), menurut Abeputri et al. (2023), mengatakan mereka tidak khawatir dengan siklus menstruasi mereka. Terdapat perbedaan siklus menstruasi antara 5 (15,6%) responden dengan kecemasan rendah dan 8 (25%) responden dengan kecemasan tinggi. Sebaliknya, penelitian Baadiah et al. dari tahun 2021 menemukan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dan masalah siklus menstruasi di antara siswa Sekolah Menengah Atas Diponegoro.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Desember 2023, delapan dari sepuluh siswi SMKN 13 Malang yang dimintai keterangan oleh peneliti menyatakan bahwa mereka merasa takut, sulit tidur, dan cemas karena sedang menstruasi. Kedua siswi tersebut tidak mengalami kecemasan yang berlebihan, serangan panik, kesulitan berkonsentrasi, sulit tidur, atau kebingungan yang disebabkan oleh ketidaknyamanan saat menstruasi. Berdasarkan keadaan tersebut, peneliti berharap dapat melakukan penelitian yang diberi judul “Hubungan Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa Perempuan SMK 13 Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah siswi SMKN 13 Malang memiliki hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara siklus menstruasi dengan kecemasan pada siswi SMKN 13 Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswi SMKN 13 Malang
2. Untuk mengetahui siklus menstruasi siswi SMKN 13 Malang
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan pola menstruasi siswi SMKN 13 Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Perluas pemahaman dan keakraban Anda dengan kecemasan dan siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswi

Siswa dapat lebih mudah memahami pentingnya mengelola kecemasan akibat siklus menstruasi yang tidak teratur dengan menggunakan temuan penelitian sebagai bahan ajar.

2. Bagi instansi Pendidikan

Cocok untuk digunakan sebagai sumber daya di kelas tentang kecemasan dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat memperluas pemahaman tentang kecemasan yang berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur

DAFTAR PUSTAKA

- Abeputri, dkk (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal, Volume 1 No. 3, November 2022*
- Assegaf, R., . W., Ilmiawan, M. I., & Zakiah, M. (2022). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Program Studi Farmasi Angkatan 2014 Universitas Tanjungpura. *Jurnal Mahasiswa Pspd Fk Universitas Tanjungpura, 1(1)*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/58737>
- Baadiyah, dkk (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 9, Nomor 3, Mei 2021 ISSN: 2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346* <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Dewi & Chasanah (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*.
- Fatimah & Ayu (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahm. *Jurnal Kesehatan Dan Pengelolaan Lingkungan Vol 4, No. 1, January 2023, Pp. 22-32* <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jkpl/index> E-ISSN: 2722-2306
- Fatmawati, E. (2019). Kecemasan Pemustaka : Salah Satu Penyebab Rendahnya Tingkat Fisik Kunjungan ke Perpustakaan. *Media Pustakawan, 26(1), 52–59*.
- Frischa Ellyanti Djenaan, Merry H. Rimpoporok, & Sri Wahyuni. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. , 2(1), 94–104*. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>
- Kemenkes. (2020). *Angka gangguan kecemasan*. Di akses di <https://www.antaraneews.com/>
- Maedy FS, Permatasari TAE, Sugiatmi S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci. 2022;3(1):1*.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A., & Greene B. (2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Profil Kesehatan Jatim. (2021). *Profil Kesehatan Jatim Tahun 2021*. <https://dinkes.jatimprov.go.id/>
- Putri, dkk (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 11 No 2, Mei 2023, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090*

FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah

- Septiani & Rahmi (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 8 No. 2 Oktober 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN : 2615-109X*
- Sumarno & Puspitasari (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D3 Kebidanan Semester Vi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *SKRIPSI*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/5270/>
- WHO. (2023). *Gangguan kecemasan*. Di akses di <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.
- Yolandiani, dkk (2022). Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja. *Literatur Review*.