

Kecemasan Berdampak kepada Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri**Sundari**Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Indonesia; arie_0447@yahoo.co.id
(koresponden)**Wida Rahma Arwiyantasari**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Indonesia; wra103@ummad.ac.id

Nisa Ardhianingtyas

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Indonesia; na685@ummad.ac.id

ABSTRACT

In general, the menstrual cycle lasts about five days. The occurrence of menstruation is influenced by the hormonal system and it is also possible that someone who experiences menstruation has psychological problems. This study aimed to determine the relationship between the anxiety level of adolescent girls and the regularity of the menstrual cycle. This research was carried out using a cross-sectional design. This research involved 53 adolescent girls who were chosen randomly. Data on anxiety levels were collected through the HARS questionnaire, while data on menstrual regularity were also obtained through interviews. The correlation between the two variables was analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of adolescent girls experienced anxiety (51%); and the majority of them experience irregular menstrual cycles (88.9%). The results of the analysis for hypothesis testing showed a p value = 0.000 or there was a significant correlation between anxiety levels and the regularity of the menstrual cycle. Furthermore, it was concluded that the level of anxiety had an impact on the regularity of the menstrual cycle in adolescent girls.

Keywords: anxiety level; menstrual cycle; adolescent girls

ABSTRAK

Pada umumnya, siklus menstruasi berlangsung selama sekitar lima hari. Terjadinya menstruasi dipengaruhi oleh sistem hormonal dan tidak menutup kemungkinan juga seseorang yang mengalami menstruasi mempunyai masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan remaja putri dengan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 53 remaja putri yang dipilih secara random. Data tentang tingkat kecemasan dikumpulkan melalui kuesioner HARS, sedangkan data tentang keteraturan menstruasi juga diperoleh melalui wawancara. Korelasi antara kedua variabel dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami kecemasan (51%); dan mayoritas dari mereka mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (88,9%). Hasil analisis untuk pengujian hipotesis menunjukkan nilai $p = 0,000$ atau ada korelasi secara signifikan antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi. Selanjutnya disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berdampak kepada keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: tingkat kecemasan; siklus menstruasi; remaja putri

PENDAHULUAN

Wanita lazimnya mengalami menstruasi sepanjang periode hidupnya, dari pubertas hingga menopause.⁽¹⁾ Menstruasi pada dasarnya adalah pendarahan periodik atau siklus dari endometrium. Lapisan yang ada di dalam rahim, yang sebagian besar terdiri dari pembuluh darah dan sel telur tanpa embrio, lepas, yang menyebabkan pendarahan melalui vagina. Perubahan yang terjadi pada ovarium dan rahim merupakan bagian dari siklus menstruasi, dengan siklus yang berlangsung sekitar lima hari.⁽²⁾ Beberapa faktor yang memengaruhi menstruasi adalah sistem saraf pusat dan idera, sistem hormonal, perubahan pada ovarium, perubahan pada rahim dan rangsangan tubuh. Estrogen dan progesteron langsung ke hipotalamus melalui perubahan emosi dari sistem indera.⁽³⁾

Pada tahun 2016, sekitar 3,2 persen kaum muda Amerika Serikat (sekitar 4,4 juta orang) mengalami kecemasan, sementara masalah kecemasan yang sedang terjadi ini sebesar 7,4 persen atau sekitar 4,5 juta orang. Hanya 20,1% remaja perempuan tidak khawatir tentang menstruasi mereka, dan 3,2 persen anak perempuan mengalami kecemasan.⁽⁴⁾

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 7 remaja putri di SMP N 1 Babadan, Ponorogo, 5 orang mengatakan bahwa mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan 2 orang mengatakan mengalami menstruasi yang teratur, bahkan ada yang dalam satu bulan mendapatkan menstruasi 2 kali dan ada juga yang mundur 2 bulan 1 kali mendapatkan menstruasi.

Peristiwa menstruasi menimbulkan gejala tidak enak pada badan, mual, cepat lelah, marah dan depresi.⁽⁵⁾ Tidak menutup kemungkinan juga bahwa seseorang yang mengalami menstruasi mempunyai permasalahan psikologis yaitu perasaan malu, emosi, kurang percaya diri.⁽⁶⁾ Karena menstruasi adalah fenomena fisiologis lazim yang dialami setiap remaja putri, maka para remaja yang mengalaminya tidak perlu takut, khawatir, atau bingung.^(7,8) Salah satu hal yang sangat penting bagi para remaja putri guna mengungkapkan tentang kekhawatiran mereka kepada orang lain adalah komunikasi dan konseling.^(4,9,10) Oleh karena itu, bidan wajib memberikan konseling kepada para remaja mengenai berbagai permasalahan yang berhubungan dengan menstruasi dan kesehatan reproduksi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memahami apakah tingkat kecemasan berdampak kepada ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

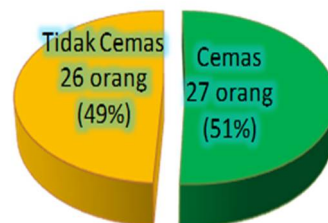
METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Babadan, Ponorogo pada bulan Januari 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis spesifik yakni studi observasional, sedangkan rancangan yang digunakan adalah *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Babadan, Ponorogo, dengan ukuran sampel 60 remaja putri. Ukuran sampel yang ditetapkan adalah 53 remaja putri. Anggota sampel ini dipilih dengan teknik *random sampling*.

Variabel bebas yang dipelajari adalah tingkat kecemasan remaja putri, sedangkan variabel terikat adalah keteraturan siklus menstruasi. Data tentang tingkat kecemasan dikumpulkan melalui kuesioner HARS, sedangkan data tentang keteraturan menstruasi juga diperoleh melalui wawancara. Korelasi antara kedua variabel dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Etika dalam penelitian meliputi *informed consent*, *anonimity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan) serta mencegah timbulnya kerugian pada responden.

HASIL

Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami kecemasan dalam menghadapi menstruasi. Sementara itu, sebagian besar remaja putri mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (Gambar 2).



Gambar 1. Tingkat kecemasan pada remaja putri



Gambar 2. Distribusi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri

Tabel 1. Korelasi antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri

		Siklus Menstruasi		Jumlah	Nilai p
		Teratur	Tidak teratur		
Tingkat kecemasan	Tidak Cemas	22 (84,6%)	4 (15,4%)	26 (100%)	0,000
	Cemas	3 (11,1%)	24 (88,9%)	27 (100%)	

Hasil analisis pada Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000. Dengan demikian bisa ditafsirkan bahwa ada korelasi secara signifikan antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Babadan, Ponorogo.

PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian ini, sebagian besar remaja putri mengalami kecemasan. Hal ini kurang membantu karena ketika remaja mengalami kecemasan dapat berakibat fatal, kecemasan dapat membuat anak ingin bunuh diri.^(11,12) Kecemasan sering muncul pada remaja karena takut akan bahaya yang nyata, takut akan hukuman.⁽¹³⁾ Sejalan dengan penelitian Sangging 2014, sebagian responden mengalami kecemasan ringan dan tidak cemas. Kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan dalam aktivitas sehari-hari yang dapat menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya.⁽¹⁸⁾ Pada dasarnya, ada tiga jenis kecemasan yaitu objektif, neurotik, dan moral. Kecemasan obyektif merupakan kecemasan yang timbul karena rasa takut terhadap suatu ancaman yang nyata. Kecemasan neurotik adalah kecemasan atau ketakutan akan hukuman atas keinginan impulsif. Kecemasan moral adalah kecemasan terhadap moralitas. Seseorang merasa cemas karena melanggar standar moral yang ada.^(14,15)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur. Siklus haid dikatakan teratur jika siklus tersebut relatif sama selama dua bulan berturut-turut. Jika siklus tidak teratur biasanya tidak terjadi ovulasi, artinya *folikel de graf* belum melepaskan sel telur.⁽¹⁶⁾ Siklus menstruasi seorang wanita biasanya berkisar di antara 21 hingga 32 hari serta hanya 10 hingga 15 persen yang memiliki siklus 28 hari dan siklus 3 hingga 5 hari, atau kurang lebih 7 hingga 8 hari.⁽¹⁷⁾

Berdasarkan hasil analisis data, diinterpretasikan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang lebih cemas memiliki kecenderungan untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, sedangkan siswa yang tidak merasa cemas cenderung memiliki siklus menstruasi yang sistematis atau lebih teratur. Kecemasan bisa berupa fobia atau suasana hati yang tertekan. Menstruasi dapat menyebabkan munculnya neurosis yang laten atau menimbulkan beberapa perilaku patologis. Mereka biasanya dipenuhi dengan kecemasan dalam bentuk fobia atau ketertarikan berlebihan pada tubuhnya dalam bentuk pikiran yang sangat tertekan.⁽¹⁷⁾ Bisa juga berupa rasa bersalah atau mencoba bunuh diri karena ternyata menderita penyakit aneh, yaitu menstruasi. Saat menstruasi, anak perempuan mempunyai reaksi yang berbeda-beda berupa rasa senang dan bangga, karena merasa seperti orang dewasa, namun juga merasa cemas.⁽¹⁸⁾ Kecemasan sebagai stimulus yang ditransmisikan melalui sistem saraf ke sistem saraf pusat ke kelenjar *endokrin* untuk menghasilkan secret melewati sistem anterior menuju kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon *estrogen* sebagai hormon pertumbuhan folikel dan hormone yang meningkatkan libido. Produksi kedua hormon ini mengurangi efek *releasing hormone*, yang dikirim ke kelenjar *pituitary* dari hipotalamus. Mekanisme untuk menerima umpan balik dari estrogen di *hipotalamus* sangat berdampak dalam hal ini, yang kemudian mempengaruhi siklus menstruasi.^(19,20)

Dengan demikian sangat penting untuk mengelola kecemasan pada remaja putri supaya tidak berdampak buruk pada siklus menstruasi. Mengatasi kecemasan pada remaja putri dalam rangka membantu menjaga siklus menstruasi yang teratur dapat dilaksanakan melalui berbagai pendekatan. Pertama, sangat penting untuk memastikan bahwa remaja putri terpenuhi kebutuhan tidur yang cukup, karena kurang tidur bisa meningkatkan pelepasan hormon stres yang berdampak pada keteraturan siklus menstruasi. Kedua, remaja putri perlu menjaga berat badan yang sehat; baik kelebihan maupun kekurangan berat badan, karena ini bisa mengganggu keseimbangan hormonal serta mempengaruhi keteraturan menstruasi. Ketiga, aktivitas fisik yang terlalu berlebihan harus dihindari karena bisa menyebabkan terjadinya stres pada tubuh dan mengganggu siklus menstruasi. Selain itu, yoga dan berbagai teknik relaksasi lainnya dapat membantu untuk mengurangi stres dan kecemasan, yang pada gilirannya bisa membantu menjaga keteraturan siklus menstruasi. Penting juga untuk mengadopsi pola makan sehari-hari sehat yang kaya akan zat besi, kalsium, dan magnesium, yang dapat membantu mengurangi sakit menstruasi dan mendukung kesehatan reproduksi. Jika diperlukan, maka konsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan terkait guna mendapatkan saran yang lebih spesifik dan pribadi juga sangat

dianjurkan. Menghilangkan berbagai stresor dalam pengalaman kehidupan sehari-hari dan menjaga pola hidup sehat secara umum juga sangat berkontribusi kepada kesehatan menstruasi yang lebih bagus.⁽²¹⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi pokok dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berdampak kepada keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, diharapkan tenaga kesehatan dapat mengedukasi remaja putri mengenai kecemasan yang mempengaruhi siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hoyt LT, Falconi AM. Puberty and perimenopause: reproductive transitions and their implications for women's health. *Soc Sci Med.* 2015 May;132:103-12. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.03.031. Epub 2015 Mar 14. PMID: 25797100; PMCID: PMC4400253.
2. Sato J, Nasu M, Tsuchitani M. Comparative histopathology of the estrous or menstrual cycle in laboratory animals. *J Toxicol Pathol.* 2016 Jul;29(3):155-62. doi: 10.1293/tox.2016-0021. Epub 2016 May 16. PMID: 27559240; PMCID: PMC4963617.
3. McEwen BS, Akama KT, Spencer-Segal JL, Milner TA, Waters EM. Estrogen effects on the brain: actions beyond the hypothalamus via novel mechanisms. *Behav Neurosci.* 2012 Feb;126(1):4-16. doi: 10.1037/a0026708. PMID: 22289042; PMCID: PMC3480182.
4. Fitriani H, Rohman RY. Pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri yang mengalami menarche. *Jurnal Keperawatan BSI.* 2016;4(2).
5. Baadiyah M. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2021;9(3):338-343.
6. Yolanda FI. Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X dan XI di Man I Kota Madiun. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia; 2017.
7. Silalahi V. Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar.* 2021;4(2):1-10.
8. Dewi IM; Chasanah SU. Hubungan kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI).* 2023;6(8):1646-1651.
9. Solihat S, Maulani E. Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VIII di Universitas. *Healthy Journal.* 2019;7(2):1-9.
10. Sharkiya SH. Quality communication can improve patient-centred health outcomes among older patients: a rapid review. *BMC Health Serv Res.* 2023 Aug 22;23(1):886. doi: 10.1186/s12913-023-09869-8. PMID: 37608376; PMCID: PMC10464255.
11. Setiyowati W, Suryaningsih TM. Hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat III Akbid Abdi Husada Semarang. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan.* 2017;8(2).
12. Pradiptaningtias V, Asnindari LN. Hubungan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman tahun 2013. Yogyakarta: STIKES'Aisyiyah Yogyakarta; 2013.
13. Yustikhe A. Hubungan tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta. STIKes Wira Husada; 2022.
14. Nuryanah. Tingkat kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada santriwati di SMA IT Darul Mukhtar tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal.* 2021;1(4):153-157.
15. Mahmudah ISN. Hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 9 Semarang. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2022.
16. Ripursari T, Widasari F. Tingkat kecemasan remaja wanita terhadap siklus menstruasi selama pandemi Covid-19 Di SMAN 1 Maluku Tenggara. *Sakti Bidadari (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri).* 2023;6(1):42-49.
17. Devi ES, Mifbakhuddin, Mulyanti L. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Kebidanan.* 2015;4(2): 20-24.
18. Sangging NKMA, Setiyowati H, Mardiyarningsih E. Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas. *Jurnal Keperawatan Soedirman.* 2014;9(2):94-102.
19. Kauffman AS. Neuroendocrine mechanisms underlying estrogen positive feedback and the LH surge. *Front*

- Neurosci. 2022 Jul 27;16:953252. doi: 10.3389/fnins.2022.953252. PMID: 35968365; PMCID: PMC9364933.
20. Moenter SM, Silveira MA, Wang L, Adams C. Central aspects of systemic oestradiol negative- and positive-feedback on the reproductive neuroendocrine system. *J Neuroendocrinol.* 2020 Jan;32(1):e12724. doi: 10.1111/jne.12724. Epub 2019 May 23. PMID: 31054210; PMCID: PMC6829026.
 21. Ong AD, Leger KA. Advancing the study of resilience to daily stressors. *Perspect Psychol Sci.* 2022 Nov;17(6):1591-1603. doi: 10.1177/17456916211071092. Epub 2022 Jun 24. PMID: 35748196; PMCID: PMC10122438.