

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSIAPAN
UJIAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS X-XI DI SMA SANTA MARIA YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

Yustikhe A. Lidia Kabak

KP.18.01.326

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2022

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSIAPAN
UJIAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS X-XI DISMA SANTA MARIA YOGYAKARTA**

Disusun oleh

Yustikhe A. Lidia Kabak

KP.18.01.326

Telah dipertahankan di dewan penguji
pada tanggal 04 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Pempimbing Utama/Penguji I



Siti Uswatun Chasanah, S.K.M., M.Kes

Pembimbing Pendamping/Penguji II

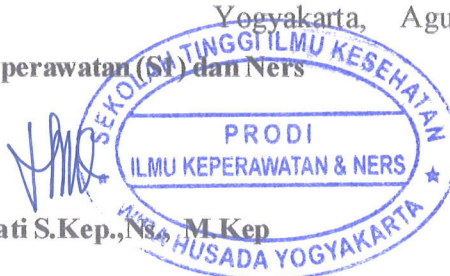


Ika Mustika Dewi, S. Kep., Ns., M. Kep

Naskah publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, Agustus 2022

Ketua Prodi Keperawatan (St) dan Ners



Yuli Ernawati S.Kep., Ns., M. Kep

PERNYATAAN

Nama : Yustikhe A.Lidia Kabak

Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X-XI Di SMA Santa Maria Yogyakarta

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/ tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Yogyakarta,.....

Pembimbing utama,



Siti Uswatun Chasanah, S.K.M., M.Kes

Pembimbing pendamping,



Ika Mustika Dewi, S. Kep., Ns., M.Kep

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSIAPAN
UJIAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS X-XI DI SMA SANTA MARIA YOGYAKARTA**

Yustikhe A Lidia Kabak¹, Siti Uswatun Chasanah², Ika Mustika Dewi³

INTISARI

Latar Belakang: masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa, perubahan fisik terlihat pada remaja putri yang sedang mengalami siklus menstruasi, salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah faktor psikologis seperti kecemasan. Kecemasan pada remaja ditandai dengan munculnya rasa cemas, Keadaan ketika emosi *negative* muncul akibat kekhawatiran akan bahaya yang tidak terduga yang mungkin terjadi dimasa depan

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling*, sampel 56 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data dilakukan uji *spearman rank*.

Hasil Penelitian: Tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Santa Maria Yogyakarta kategori sedang sebanyak 46,4% (26 orang). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau dengan *p* value 0,05 karena nilai signifikansi < 0,05 dan nilai koefisien korelasi adalah $r_{hitung} = 0,474$ pola hubungan menunjukkan tanda positive yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka siklus menstruasi yang dialami remaja putri di SMA Santa Maria semakin tinggi.

Kesimpulan: Ada hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada siswa kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta.

Kata kunci: Kecemasan, Menstruasi, Remaja

¹Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Huasada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL WITH PREPARATION
EXAM WITH MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT WOMEN
CLASS X-XI AT SANTA MARIA SMA YOGYAKARTA**

Yustikhe A Lidia Kabak¹, Siti Uswatun Chasanah², Ika Mustika Dewi³

ABSTRACT

Background Rear: time Adolescence is a transition period that connects childhood to adulthood, physical changes are seen in young women who are experiencing the menstrual cycle, one of the causes of menstrual cycle disorders is psychological factors such as anxiety. KAnxiety in adolescents is characterized by the emergence of anxiety, Kwhen emotional *negative* arise due to fear of unforeseen dangers that may occur in the future

Research purposes: The purpose of this study was to determine the relationship between the level of anxiety in facing exam preparation and the menstrual cycle in adolescent girls in class X-XI at SMA Santa Maria Yogyakarta.

Method: This type of research is a quantitative research approach *cross sectional*. The population in this study were teenagers Princessat Santa Maria High School Yogyakarta. By using tsampling technique *proporsional random sampling*, a sample of 56 people. Data collection tools using questionnaires and data analysis conducted uji *spearman rank*.

Research result: The level of anxiety with the menstrual cycle of female adolescents at Santa Maria High School Yogyakarta in the moderate category was 46.4% (26 people). This shows that there is a fairly strong relationship with a significance value of 0.000 or with *p* value 0,05 karena nilai signifikansi $< 0,05$ and value the correlation coefficient is $r_{\text{count}} = 0.474$ the relationship pattern shows a positive sign, which means that the higher the level of anxiety, the higher the menstrual cycle experienced by young women at Santa Maria High School.

Conclusion: There is an emergency level relationship with menstrual cycle on students of class X-XI at Santa Maria High School Yogyakarta.

Keywords: Anxiety, Menstruation, Adolescent

¹Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

³STIKES Lecturer Alma Ata Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria, rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 dan 13 tahun sampai dengan 17 dan 18 tahun adalah remaja awal, sedangkan usia 17 dan 18 tahun sampai dengan 21 dan 22 tahun adalah akhir dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (Moh A,2016).

Jumlah remaja di dunia lebih dari satu miliar dengan 85% diantaranya berada di negara berkembang yaitu sekitar 1 dari 6 manusia di bumi adalah remaja United Nations Fund for Population Activities (UNFPA) tahun 2000. Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BSP) pada tahun 2015, jumlah penduduk Indonesia sebanyak 255.5 juta jiwa (Hasil proyeksi penduduk Indonesia 2010- 2035), 66,9 juta diantaranya adalah remaja yang berumur 10-24 tahun terdiri dari pria sebanyak 34.426 jiwa dan perempuan sebanyak 32.403. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2021), jumlah remaja di Provinsi DIY sebanyak 116.160.00 jiwa dimana Kabupaten Bantul menempati peringkat pertama sebanyak 41.023.00 jiwa di ikuti Kota Yogyakarta sebanyak 19.203.00 jiwa dan Kabupaten Gunung Kidul sebanyak 2.426.00 jiwa. Remaja di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun. Ini sesuai dengan proporsi remaja dunia jumlah remaja di perkirakan 1,2 miliar atau sekitar 1/5 dari jumlah penduduk dunia (Wijaya, 2014).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan adanya menstruasi pertama kali. Menstruasi merupakan pendarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron pada akhir siklus ovarium, menstruasi biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, hal ini dapat menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi (Kusmiran, 2014).

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul, kemudian melekat dan berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi (Verawaty & Rahayu, 2011).

Siklus menstruasi tidak teratur yaitu apabila siklus menstruasi yang terjadi diluar keadaan normal atau dengan kata lain tidak berada pada interval pola menstruasi dengan rentang kurang dari 21 hari (*polimenorea*), lebih dari 35 hari (*oligomenorea*), serta rentang selama 90 hari atau lebih tidak menstruasi (*amenorea*). Pada wanita, siklus menstruasi seringkali terjadi perubahan. Siklus menstruasi teratur adalah siklus menstruasi dengan rentang waktu 21-35 hari berlangsung dengan siklus menstruasi sama selama 3 bulan (Wahyuningrum, 2016).

Menurut WHO (*World Health Organization*, 2010) terdapat 75% remaja yang mengalami gangguan haid dan ini merupakan alasan terbanyak seorang remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Siklus haid pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menstruasi. Sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang haidnya datang lebih cepat, gangguan ini disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (*Anovulatory cycles*). Di Swedia angka presentase remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi sekitar 72%, dan di Amerika Serikat menunjukkan bahwayang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun (Omdivar, 2012). Di Korea, laporan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4% (Lim et al., 2018).

Sebanyak 66,944 jiwa remaja Indonesia yang tergolong anak muda dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki berada pada usia 10-24 Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018. Masalah yang selalu menyebabkan ketidaknyamanan pada remaja perempuan adalah jika memiliki masalah menstruasi pada setiap bulannya. Tidak ada data yang pasti mengenai angka prevalensi gangguan siklus menstruasi yang terjadi pada remaja Indonesia termasuk di Yogyakarta sendiri, akan tetapi berdasarkan penelitian angka prevalensi gangguan terkait menstruasi bervariasi antara 15,8-89,5% Suarhana, E. (2009). Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2011 jumlah remaja putri usia 15-24 tahun di Kota Yogyakarta berjumlah 25.517 jiwa, sehingga di perkirakan 4 sampai 22 ribu diantaranya dapat mengalami gangguan terkait menstruasi seperti gangguan siklus menstruasi (Mappong, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 28 Oktober 2021 dengan wawancara dari 6 orang siswi yang sudah pernah mengalami menstruasi 3 orang diantaranya mengatakan mengalami haid tidak teratur namun belum tau apa penyebabnya, dari 3 lainnya megatakan haid teratur. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat kecemasan menghadapi kesiapan ujian dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan penggunaan metode deskriptif analitik dengan rancangan penelitian Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di SMA Santa Maria Yogyakarta. Pengambilan sampel pada peneltian ini dilakukan dengan meenggunakan teknik proporsional random sampling. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 126 orang, sampel 56 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan uji spearman rank.

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden. Karakteristik responden dapat dilihat dari tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi kerateristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	8	14,0
16	26	45,6
17	17	29,8
18	18	8,8
Total	56	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.1 dapat di ketahui bahwa karakteristik berdasarkan umur sebagian besar adalah berumur 16 tahun sebanyak 26 orang (45,6%).

b. Kelas dan Jurusan Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden. Karakteristik responden dapat dilihat dari tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Kerateristik Responden Berdasarkan Kelas dan Jurusan

No	Kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	X MIPA	16	28,6
2	X IPS	17	30,4
3	XI MIPA	10	17,9
4	XI IPS	13	23,2
Total		56	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

c. Umur Menarche Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden. Karakteristik responden berdasarkan umur menarche dapat dilihat dari tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi kerateristik Responden Berdasarkan
Umur Menarch

Umur Menarche	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Remaja Awal 9-13	41	73,2
Remaja Menengah 14-16	15	26,8
Total	56	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di ketahui bahwa karakteristik berdasarkan umur menarche sebagian besar adalah berumur 9-13 tahun sebanyak 41 orang (73,2%).

d. IMT Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden. Karakteristik responden berdasarkan IMT dapat dilihat dari tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan kerateristik Responden Berdasarkan
IMT Responden

No	IMT	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	BB kurang	13	25,2
2	BB Normal	35	62,5
3	BB lebih	5	8,9
4	BB gemuk	2	3,6
5	BB sangat gemuk	1	1,8
	Total	56	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan IMT sebagian besar responden memiliki berat badan normal sejumlah 35 orang (62,5%).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dapat dilihat dari tabel 4.5

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Menghadapi
Persiapan Ujian

Tingkat kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	25	44,6
Kecemasan sedang	26	46,4
Kecemasan berat	5	8,9
Total	56	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.5 tingkat kecemasan dapat diketahui bahwa karakteristik berdasarkan tingkat kecemasan, sebagian besar responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 26 orang (46,4%).

b. Siklus Menstruasi Pada Siswi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 56 responden. Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi pada siswi dapat dilihat dari tabel 4.6

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Siswi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	33	58,9
Tidak teratur	23	41,1
Total	56	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.6 dapat di ketahui bahwa karakteristik berdasarkan siklus menstruasi, sebagian besar responden termasuk dalam kategori siklus menstruasi teratur sebanyak 33 orang (58,9%).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan terikat atau untuk menguji hipotesis penelitian. Analisa data yang digunakan adalah *Spearman Rank*. Hasil dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7
Uji *Spearman Rank* Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian Dengan Sikus Menstruasi siswi kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta

Tingkat kecemasan	Siklus Menstruasi						<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig</i>
	Teratur		Tidak teratur		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Normal	21	37,5	4	7,1	25	44,6	0.474	0,000
Kecemasan sedang	11	19,6	15	26,8	26	46,4		
Kecemasan berat	1	1,8	4	7,1	5	8,9		
Tota l (%)	33	58,9	23	41,1	56	100		

Sumber: Data primer, 2022

Tabel 4.7 diketahui bahwa responden dengan tingkat kecemasan normal dan siklus menstruasi teratur sebanyak 21 orang (37,5%) responden, sedangkan responden dengan tingkat kecemasan sedang menghadapi persiapan ujian dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 15 orang (26,8%) responden. Sehingga berdasarkan tabel 9. Hasil uji korelasi menggunakan uji statistik dapat diketahui bahwa hasil uji *Spearmen Rank* menunjukkan bahwa nilai sig adalah 0,000 dengan *p* value 0,05 karena nilai signifikansi $< 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat

kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta dengan *Correlation coefficient* sebesar 0,474 yang berarti ada keeratan hubungan yang cukup kuat antara variabel tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan variabel siklus menstruasi. Artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka siklus menstruasi yang dialami remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta makin tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan siswi SMA Santa Maria Yogyakarta menghadapi persiapan ujian maka semakin tinggi siswi mengalami siklus menstruasi. Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman sebagai respon normal terhadap ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika muncul tanpa sebab, yakni bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Jeffrey S.2014).

1. Tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian

Pada variabel tingkat kecemasan memiliki 4 dimensi seperti yang telah dijelaskan. Adapun dimensi tertinggi pada variabel tingkat kecemasan adalah dimensi fisiologi dimana siswi merasa lebih gelisa atau gugup masalah yang dihadapi siswi mempersiapkan diri untuk belajar kembali materi sekolah yang telah diterima, sebanyak 15 orang (26,7%) responden menyatakan selalu pada item nomor 1. tingkat kecemasan menghadapi

persiapan ujian sebagian besar responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang sebanyak 26 orang (46,4%), sedangkan responden dengan mengalami kecemasan berat sebanyak 5 orang (8,9%), hal ini dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa yang membuat kecemasan sedang salah satunya dikarenakan sebagian besar responden yang mengalami perasaan yang gelisah atau gugup untuk mempersiapkan ujian dan kondisi kecemasan yang dapat timbul seperti fisiologis, perilaku, kongnitif, efektif. Sesuai dengan teori yang dituliskan oleh Donsu (2017) bahwa seseorang dengan kecemasan sedang penderita memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, dapat melakukan sesuatu yang terarah lewat arahan orang lain. Kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi, perhatiannya terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Maka dapat dikatakan bahwa ketika siswi memiliki kecemasan dalam tingkat sedang menghadapi persiapan ujian maka kecemasan yang dimilikinya mampu mendorong atau mempersiapkan diri siswa untuk belajar lebih baik. pada kondisi tersebut siswa perlu diberikan layanan yang sesuai agar kecemasannya dapat berkurang, sehingga lebih mampu berfikir yang positif terhadap kesiapan ujian bagi siswa bisa mengatasi kecemasan sendiri dan tidak ada responden yang dikatakan mengalami kecemasan berat dalam menghadapi ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Pravita, et.all (2019) Tentang Faktor-faktor yang Menjadi Pendukung dan Penghambat dalam Pesiapan Menghadapi Ujian Tengah Semester salah satunya yaitu kondisi

mental siswa berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai pemaparan wawancara dan observasi didapatkan kondisi mental siswa dapat dilihat dari masalah yang dihadapi siswa seperti masalah keluarga, masalah kesehatannya, maupun masalah dengan lingkungannya. Apabila siswa mengalami permasalahan tersebut maka siswa akan mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian akhir semester, mulai dari tidak fokus, merasa gugup dan cemas. Faktor lainnya yaitu umur hasil perbandingan antara umur siswi dengan kecemasan siswi menunjukkan bahwa ada 14 siswi yang mengalami kecemasan normal, 11 siswi lainnya mengalami kecemasan sedang, 1 siswi lainnya mengalami kecemasan berat sebagian besar berumur 16 tahun yaitu sebanyak 26 siswi (45,6%). Didapatkan hasil analisa Corsstab Chi-Square nilai Sig (2-sided) $0.057 < \alpha 0.05$ maka dari hasil penelitian didapatkan ada perbedaan usia antara tingkat kecemasan normal dan tingkat kecemasan sedang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawati (2017) bahwa usia merupakan faktor internal yang berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan.

2. Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung pada hari pertama haid bulan berikutnya, siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon reproduksi, saat menjelang dan sesudah menstruasi, sebagian

remaja wanita diliputi suasana yang tidak menentu, perasaan yang kurang nyaman, cepat marah, tersinggung dan terasa sakit di sekitar rahim. Pada akhir siklus menstruasi, hipotalamus mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis untuk melepaskan (*Follicle Stimulating Hormone*) FSH, Simamora, D. L. (2016). Hasil penelitian presentase pada variabel siklus menstruasi sebanyak 33 orang (58,9%) mengalami siklus menstruasi teratur sedangkan 23 orang (41,1%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Menurut (Roswendi, 2011). Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor psikis, seperti cemas, stres, depresi dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kerja hormon. Apabila hormon estrogen terganggu, siklus menstruasi bisa menjadi tidak teratur. Ketegangan dan kejadian-kejadian yang bersifat psikologis semuanya dapat mempengaruhi pusat otak. Walaupun masa haid secara tradisi normal dan teratur serta banyak pendarahan relatif sama, namun perbedaan dapat terjadi (Saryono, 2009).

Diketahui 23 orang yang mengalami menstruasi tidak teratur dengan status gizi kurang 7 orang, status gizi normal 14 orang, status gizi lebih 1 orang, dan status gizi sangat gemuk 1 orang, sedangkan untuk menstruasi teratur dengan status gizi kurang 6 orang, status gizi normal 21 orang, status gizi lebih 4 orang, dan status gizi gemuk 2 orang. Masalah menstruasi tergolong dalam masalah kesehatan reproduksi remaja. Beberapa masalah yang muncul pada menstruasi remaja seperti menorrhagia, oligomenorhea,

amenorrhea dan disminorhea. Ketidak teraturan siklus menstruasi dapat disebabkan karena faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetic, gizi, kelelahan, dan penggunaan kontrasepsi (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Menurut Indah (2017) Memiliki IMT tinggi atau rendah dapat menyebabkan tidak terjadinya menstruasi dan siklus menstruasi tidak teratur. Pada perempuan yang obesitas ($IMT > 27,0$) tentunya akan meningkatkan kerja organ-organ tubuh sebagai bentuk hemodialisa (kemampuan tubuh untuk untuk menetralsir pada keadaan semula) dalam rangka pengeluaran kelebihan. Hal ini tentunya akan berdampak pada fungsi sistem hormonal pada tubuh berupa peningkatan maupun penurunan progesteron, estrogen, LH (Luteizing Hormon), dan FSH (Folikel Stimulating Hormon) (Manuaba, 2009).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayah et al., (2016) yaitu individu yang memiliki status gizi kurang akan mengalami hambatan dengan menstruasinya. Kehilangan berat badan secara besar-besaran dapat menyebabkan penurunan hormon gonadotropin untuk pengeluaran LH dan FSH yang mengakibatkan kadar estrogen akan turun sehingga berdampak negatif pada siklus menstruasi dan ovulasi (Hidayah et al., 2016). Status gizi yang kurang dapat menyebabkan anemia dan anemia sendiri dapat terjadi bila pola menstruasi tidak teratur (Sari, 2020).

Hal ini juga dibenarkan dengan penelitian yang dilakukan Mesarini BA (2013) menyatakan bahwa siklus menstruasi yang berubah-ubah sering

terjadi pada wanita dikarenakan faktor psikis seperti cemas, stres yang membuat menstruasi tidak teratur. Begitu pun terdapat antara kesesuaian dengan fakta, yaitu walaupun siswa memiliki tingkat kecemasan sangat ringan namun mereka masih memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 21-35 hari. Hal ini bisa terjadi karena siswa mampu beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang mereka miliki dan mampu menyelesaikan masalah mereka, dan memiliki adaptasi koping positif yang baik.

3. Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X-XI Di SMA Santa Maria Yogyakarta

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan maka diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan normal dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 21 orang (37,5%), responden yang mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 15 orang (26,8%). Tingkat kecemasan normal dengan siklus menstruasi tidak teratur, hal ini karena umur menarche.

Diketahui dari 20 responden dengan umur menarche 12 tahun mengalami tingkat kecemasan normal sebanyak 8 orang (40,0%), 8 orang (45,0%) lainnya mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 3 orang (15,0%) lainnya mengalami kecemasan berat. Menurut teori kartono (2006), Menarche usia normal (12-14) pada fase ini datangnya menstruasi merupakan satu periode, seorang benar-benar telah siap secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya. Maka pada masa tersebut, peristiwa menstruasi menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, dapat mempengaruhi sekali cara

mereaksinya anak gadis terhadap realitas hidup. Menarche yang terjadi pada umur sebelum waktunya mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa nyeri pada saat haid (Anugroho, 2011). Umur untuk mencapai fase terjadinya menarche dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain: gizi, sosial, ekonomi, dan lain sebagainya (Sukarni, 2013).

karena meskipun responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan siklus menstruasinya teratur dan kecemasan normal dengan siklus menstruasi tidak teratur bisa saja mereka masih merasakan kecemasan dan kegelisahan tentang sekolah, misalkan kegiatan belajar yang banyak menguras tenaga dan pikiran, banyak tugas dari guru-guru, ketakutan persiapan menghadapi Ujian Akhir semester dan lain-lain. Besarnya minat pendidikan sangat dipengaruhi oleh keinginan pada pekerjaan yang menuntut pendidikan tinggi, sehingga mereka merasa mendapat tekanan untuk bersaing demi tercapainya cita-cita. Hal ini ditunjukkan dari data yang diperoleh bahwa siswi dengan jurusan IPS lebih banyak mengalami tingkat kecemasan sedang. (Syamsu, 2004).

Untuk mempertegas apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi digunakan analisis *bivariate* dengan *Spearman Rank* diperoleh p value = 0,000 dimana jika p value $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$) diketahui ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi menstruasi pada remaja putri kelas X-XI Di SMA Santa Maria Yogyakarta. Berdasarkan

hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap siklus menstruasi yang dialami remaja putri.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanah, N. (2021). Meneliti tentang tingkat kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada Santriwati SMA IT Darul Mukhtar. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi diketahui hasil uji *Chi Square* bahwa *P value* $0.014 < 0,05$ maka ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi di SMA IT Darul Mukhtar tahun 2020.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi persiapan ujian dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X-XI Di SMA Santa Maria Yogyakarta. Maka di ambil sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan remaja putri kelas X dan kelas XI di SMA Santa Maria Yogyakarta sebanyak 25 orang (44,6%) kategori normal, 26 orang (46,4%) kategori sedang, 5 orang (8,9%) kategori berat dan tidak ada yang dikatakan sangat berat dalam menghadapi persiapan ujian.
2. Siklus menstruasi pada remaja kelas X dan XI SMA Santa Maria Yogyakarta sebanyak 33 orang (58,9%) termasuk dalam kategori siklus menstruasi teratur dan 23 orang (41,1%) responden termasuk dalam kategori siklus menstruasi tidak teratur.

3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan menghadapi persiapan ujian dengan siklus menstruasi dimana nilai p value = 0,000 lebih kecil dari p value $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,474 pada remaja putri kelas X-XI di SMA Santa Maria Yogyakarta.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran dari penulis sebagai berikut:

1. Bagi responden

Dalam pelaksanaan pada remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sebaiknya perlu intervensi psikiatrik/psikologi melalui medis-psikiatrik, pendekatan keluarga, psikoterapi, siswi perlu diberikan bimbingan konseling dari guru, dan pendekatan agama. Perlunya pemberian informasi yang cukup bagi remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sehingga dengan informasi tersebut tidak menambah kecemasan yang terjadi pada dirinya.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya keperawatan maternitas, terutama mengenai hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian dengan siklus menstruasi remaja putri.

3. Bagi tempat penelitian

Diharapkan banyak memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang siklus menstruasi.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Agar dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja selain kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes.. Selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Siti Uswatun Chasanah., SKM., M.Kes, Selaku pembimbing 1 yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran dalam penulisan penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku pembimbing ke 2 yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran dalam penulisan penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik
5. Kepada kedua orang tua lewat dukungan doa, moril dan material sehingga setiap proses dapat di lalui dengan baik.
6. Sahabat-sahabat seperjuangan, Program Studi ilmu keperawatan angkatan 2018 STIKES Wira Husada Yogyakarta, serta seluruh pihak yang telah turut serta memberika dukungan dan bantuannya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Bappenas. BPS dan UNFPA, 2020. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2035*. Jakarta. Badan Pusat Statistik Indonesia
[https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-penduduk-indonesia1476290129#:~:text=Jumlah%20penduduk%20Indonesia%20tahun%201971,Sensus%20Penduduk%202010\)%2C%20sedangkan%20tahun](https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-penduduk-indonesia1476290129#:~:text=Jumlah%20penduduk%20Indonesia%20tahun%201971,Sensus%20Penduduk%202010)%2C%20sedangkan%20tahun)
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2013). *Ladahan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan : Terapannya di kelas*. Gunung Samudera.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Mohammad Ali, Mohammad Asrori, 2016 *Psikologis Remaja*. Jakarta
- Munawaroh, H., & Supriyadi, S. (2020). The Levels of Stress and Physical Activities with the Menstrual Cycle. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 501-512.
- Nasution, S., Silalahi, P. R., & Hafiz, M. (2021, February). The Visual Investor: How Are Novice Investors Transacting Sharia Stock. In *Proceeding International Seminar Of Islamic Studies* (Vol. 2, No. 1, pp. 324-336).
- Nuryanah, N. (2021). *Tingkat Kecemasan Terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Santriwati Di Sma It Darul Mukhtarin Tahun 2020*. Nusantara Hasana Journal, 1(4), 153-157.
<http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/85>
- Pravita, R. S., & Djumali, M. P. (2019). *Kesiapan Siswa Kelas XI dalam Menghadapi Ujian Tengah Semester Mata Pelajaran Ekonomi Akuntansi di SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Roswendi, A. S. (2011). Hubungan stres psikologis dengan siklus menstruasi pada siswi di SMA 5 Cimahi. *STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi*.
- Simamora, D. L. (2016). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Sma Di Lingkungan I Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan Di STIKes Imelda Medan Tahun 2014. *jurnal ilmiah kebidanan imelda*, 2(2), 68-72.
- Sukarni W, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Suryono. (2011). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendikia.