



STUDI TINGKAT KECEMASAN PADA GANGGUAN SIKLUS MESTRUAL PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN MARDI RAHAYU DI KABUPATEN SEMARANG

Widyah Setiyowati¹, Titik Kurniawati², Nency Agustia³

^{1), 2)} Institut Karya Mulia Bangsa, ³⁾ STIKes Al Ma'arif

E-mail: widyah@kmb.ac.id, nencyagustia9@gmail.com

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menuju dewasa mengalami suatu tahap yang disebut dengan masa pubertas. Remaja putri mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan dengan remaja putra. Masa pubertas pada remaja putri juga ditandai dengan menarche, yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama kali. Siklus menstruasi yang normal akan terjadi setiap 22 hingga 35 hari dengan durasi kurang lebih 2 hingga 7 hari. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), di Indonesia wanita usia 10-5 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan pada usia 30-34 tahun sebesar 16,4%. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah psikologis. Kecemasan menyebabkan ketidakseimbangan hormon serotonin yang merupakan suatu zat kimia dalam otak dan memiliki pengaruh terhadap pola menstruasi wanita. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan penelitian ini termasuk jenis penelitian survei analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berjumlah 27 responden, sampel diambil secara total side. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Pada analisis univariat variabel didistribusikan dengan proporsi masing-masing, sedangkan pada analisis bivariat digunakan uji Chi Square. Responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 16 orang (59,40%) dan terdapat 15 orang (56,2%) dengan rincian kecemasan ringan sebanyak 6 orang (21,8%), kecemasan sedang sebanyak 4 orang (15,6%), kecemasan berat sebanyak 5 orang (18,8%). Berdasarkan analisis Fisher's Exact Test diperoleh nilai p sebesar 0,000 karena nilai p lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi. Saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih mendalam dengan variabel yang beragam seperti status gizi, dan aktivitas olahraga.

Kata Kunci: Kecemasan, Gangguan Siklus Menstruasi

A STUDY OF ANXIETY LEVELS IN MENSTRUAL CYCLE DISORDERS IN STUDENTS OF MARDI RAHAYU MIDWIFERY ACADEMY IN SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Human growth and development into adulthood undergoes a stage called puberty. Adolescent girls experience puberty faster than boys. Puberty in adolescent girls is also characterized by menarche, which is getting the first menstruation (period). A normal menstrual cycle will occur every 22 to 35 days with a duration of approximately 2 to 7 days. Basic Health Research data (2018), in Indonesia women aged 10-5 years experienced irregular menstrual problems at the age of 17-29 years and at the age of 30-34 years at 16.4%. One of the influential factors is psychological. Anxiety causes an imbalance of the hormone serotonin which is a chemical substance in the brain and has an influence on women's menstrual patterns. This study used a cross sectional design and this study included a type of analytic survey research. The population in this study were all students totaling 27 respondents, the sample was taken by total side. The data collected in this study were primary data by interviewing with a questionnaire. In univariate analysis, variables were distributed with each proportion, while in bivariate analysis Chi Square test was used. 16 (59.40%) respondents experienced menstrual cycle disorders and there were 15 people (56.2%) with details of mild anxiety as many as 6 people (21.8%), moderate anxiety as many as 4 people (15.6%), severe anxiety as many as 5 people (18.8%). Based on the Fisher's Exact Test analysis, the p value is 0.000 because the p value is smaller than 0.05 so H_a is accepted, which means there is a relationship between anxiety levels and menstrual cycle disorders. Suggestions to further researchers to carry out more in-depth research with diverse variables such as nutritional status, and sports activities.

Keywords: Anxiety, Menstrual Cycle Disorder

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang dinamis dalam kehidupan individu dan merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh, psikologi dan psikososial. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih berkembang dan lebih besar tetapi terdapat perbedaan pada tubuh yang dapat menyebabkan reproduksi (Felicia et al., 2015). Pertumbuhan dan perkembangan manusia menuju dewasa mengalami suatu tahap yang disebut pubertas. Remaja putri mengalami pubertas lebih cepat dibandingkan dengan remaja putra. Pubertas pada remaja putri juga ditandai dengan menarche, yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama (Bobak et al., 2004).

Menstruasi adalah keluarnya darah, lendir dan debris sel dari mukosa uterus disertai dengan pengelupasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklis, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Cunningham et al., 2005). Siklus menstruasi yang normal akan terjadi setiap 22 sampai 35 hari dengan lamanya menstruasi kurang lebih selama 2 sampai 7 hari (Kusmiran, 2012). Menurut WHO tahun 2018, menyatakan bahwa 80% wanita mengalami menstruasi tidak teratur. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), di

Indonesia wanita usia 10-5 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7%/tahun. Gangguan siklus menstruasi pada wanita di Indonesia pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun sebesar 16,4%. Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah timbangan berat badan, aktivitas fisik yang dilakukan, psikis, pola makan, kondisi lingkungan dan tempat kerja, hormonal (Kusmiran, 2013). Berdasarkan penelitian penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi berhubungan dengan faktor psikis dan overthinking sebesar 5,1%.

Saat ini gangguan kesehatan mental semakin meningkat, termasuk gangguan kecemasan. Kecemasan dapat timbul pada setiap individu terutama pada remaja dengan berbagai penyebab seperti stres psikososial, trauma, frustrasi, dan konflik. WHO (World Health Organization) (WHO, 2017) menyebutkan bahwa terdapat sekitar 264 juta orang dewasa di seluruh dunia yang mengalami gangguan kecemasan dan prevalensi 63% pada wanita. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan gejala seperti depresi dan kecemasan pada usia 15-24 tahun mencapai 10%. Dengan prevalensi pada wanita sebesar 12,1% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Kecemasan mengakibatkan

ketidakseimbangan hormon serotonin yang merupakan zat kimia di dalam otak (Ali & Asrori, 2010). Gejala yang timbul akibat kecemasan antara lain khawatir terhadap sesuatu yang tidak pasti, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak dapat rileks, sulit tidur atau mengalami gangguan tidur, pucat, lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak nafas dan sering buang air kecil. Dimana gejala kecemasan tersebut memberikan pengaruh terhadap pola menstruasi wanita. Dampak dari gangguan siklus menstruasi antara lain nyeri saat menstruasi, gangguan volume perdarahan dan pre menstrual syndrome (PMS). Banyak hal yang dapat menjadi sumber kecemasan bagi siswa, sumber kecemasan siswa antara lain adalah penyusunan berbagai tugas, laporan, dan makalah yang harus dikerjakan oleh siswa serta ujian sebagai evaluasi yang dilakukan secara berkala (Zulkarnain & Novliadi, 2009).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu suatu desain penelitian yang mengukur variabel bebas yaitu tingkat kecemasan dan variabel terikat yaitu siklus menstruasi dalam kurun waktu yang sama. Berdasarkan sifat penelitiannya maka penelitian ini merupakan jenis penelitian survei analitik yaitu menggunakan

sampel untuk mengambil kesimpulan terhadap populasi (Hidayat, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa D III Kebidanan Akademi Kebidanan Mardi Rahayu jenjang 1-3 yang berjumlah 27 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	F	%
Tidak ada kecemasan	12	43.8
Kecemasan ringan	6	21.8
Kecemasan sedang	4	15.6
Kecemasan parah	5	18.8
Kecemasan/panik yang parah	angka 0	angka 0
Total	27	100.0

Tabel 1 menunjukkan kategori tidak cemas sebanyak 12 orang (43,8%) responden lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah siswi yang mengalami kategori cemas ringan sampai berat sebanyak 15 orang (56,2%) dengan rincian cemas ringan sebanyak 6 orang (21,8%), cemas sedang sebanyak 4 orang (15,6%), cemas berat sebanyak 5 orang (18,8%), dan cemas berat sekali/panik tidak ada.

Menurut UNICEF kecemasan adalah perasaan yang muncul saat khawatir atau takut terhadap sesuatu. Gejala fisik yang dapat muncul antara lain sesak napas, sakit kepala,

detak jantung cepat, terkadang tekanan darah meningkat, kecemasan, gemetar, perut tidak nyaman, sulit tidur, nafsu makan menurun, mulut kering, dan keringat berlebih. Sementara gejala emosional dan mental antara lain sulit fokus, kehilangan konsentrasi, panik, gugup, takut, lelah, dan mudah tersinggung.

Ada banyak faktor yang memengaruhi seseorang untuk mengalami kecemasan. Responden dengan tingkat kecemasan ringan hingga berat mengatakan bahwa mereka terganggu dengan kegiatan belajar karena sulit untuk membagi energi dan pikiran mereka untuk menyelesaikan tugas dan ujian yang harus diikuti.

2. Siklus Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	F	%
Normal	11	40,60
Gangguan Siklus	16	59,40
Total	27	100

Pada tabel 2 terlihat bahwa sebanyak 11 (40,60%) responden mempunyai siklus menstruasi normal dan 16 (59,40%) responden mempunyai gangguan siklus menstruasi. Responden dengan siklus menstruasi yang normal dalam

kesehariannya tidak mengalami stres mental yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa cemas. Selain itu, mereka juga tidak pernah mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga tidak mengubah siklus menstruasi. Sementara itu, responden dengan gangguan siklus menstruasi sering mengalami gangguan siklus menstruasi karena stres mental seperti proses belajar dan juga faktor kelelahan yang dialaminya sehingga memicu perubahan siklus menstruasi.

Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari. Gangguan siklus menstruasi terdiri dari tiga jenis, yaitu siklus menstruasi pendek (Polimenore), siklus menstruasi panjang (Oligomenore), dan menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Amenore) (Proverawati, A., & Misaroh, 2009).

3. Tingkat Kecemasan dan Gangguan Siklus Menstruasi

Berdasarkan analisis Uji Fisher's Exact diperoleh nilai p sebesar 0,000 karena nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi.

Penelitian ini menunjukkan terdapat 16 orang (59,40%) responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi dan terdapat 15

orang (56,2%) dengan rincian cemas ringan sebanyak 6 orang (21,8%), cemas sedang sebanyak 4 orang (15,6%), cemas berat sebanyak 5 orang (18,8%).

Menurut Manuaba (2010) Saat cemas otak akan mengeluarkan CRH yang menghambat Gn RH. Hormon ini merupakan hormon utama bagi sistem reproduksi. CRH juga menghambat LH yang penting untuk ovulasi. Karena adanya penghambatan Gn RH, sekresi estrogen dalam ovarium ikut terganggu, padahal hormon ini berfungsi untuk mengatur menstruasi. Bila keadaan ini terjadi pada fase proliferasi dan sekresi, maka kedua fase ini akan memendek, sehingga siklus menstruasi akan terjadi lebih pendek atau polimenore. Namun bila keadaan demikian terjadi pada fase folikular dan fase luteal, maka kedua fase ini akan memanjang, sehingga siklus menstruasi akan menjadi lebih panjang atau oligomenore hingga amenore.

Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian yaitu kecemasan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus yang dialami oleh mahasiswa

Diploma tiga / III Kebidanan Akademi Kebidanan Mardi Rahayu yang sebagian besar merasa cemas menghadapi tugas akhir, ujian semester dan ujian akhir yang akan dijalani. Hasil tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Restie Abeputri yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan berhubungan dengan siklus menstruasi.

PENUTUP

Hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu sebanyak 15 (56,2%) responden mengalami kecemasan dengan rincian kecemasan ringan sebanyak 6 (21,8%) responden, kecemasan sedang 4 (15,6%) responden dan kecemasan berat sebanyak 5 (18,8%) responden. Sedangkan responden yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 16 (59,40%) . hasil Analisa dengan Uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$), hal tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi. Dari hasil penelitian ini diharapkan remaja dapat mengelola kecemasan dengan baik melalui kegiatan-kegiatan positif sehingga meminimalkan munculnya gangguan menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ali M dan Asrori M. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta :PT Bumi Aksara
- Cunningham FG, Gant N, Leveno KJ, Haunt LC, W. K. (2005). *William Obstetrics*. Jakarta: EGC
- E. Kusmiran. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta:Salemba Medika
- E. Kusmiran. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika.
- Felicia, Hutagol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK FK UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah (2nd ed.)*. Jakarta:Salemba Medika
- IM, Bobak., Jensen MD, & Lowdermilk DL. (2004). *Buku Terbuka Kehamilan Maternitas (4th ed.)*Jakarta: EGC
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta:Nuha Medika
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- UNICEF
<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>
- Zulkarnain & Novliadi, F. (2009). *Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa*. *Majalah Kedokteran Nusantara*, 42(1), 48.