

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI SEMESTER VIII DI UNIVERSITAS

*(Relationship Of Anxiety Levels With The Menstrual Cycle In Semester VIII Students
Of University)*

Siti Solihat Holida¹, Enur Maulani²

Fakultas ilmu Kesehatan Universitas Bale Bandung

Email: ssolihat044@gmail.com

ABSTRACT

Kecemasan terjadi karena perubahan lingkungan sekitar, tubuh bereaksi dan meresponnya sebagai upaya perlindungan. Gejala kecemasan mempengaruhi pola menstruasi pada wanita, rangsangan stressor psikososial mengakibatkan jaringan neuro di otak ikut memberikan sinyal bahaya. Dampaknya otak secara konstan mengirim pesan ada yang salah dan memerlukan perhatian. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa semester VIII di seluruh fakultas Universitas yang di desain dalam penelitian analitik korelasional dengan metode *cross sectional*. Populasinya mahasiswa semester VIII di seluruh fakultas Universitas sebanyak 146 orang, diambil sampel penelitian sebanyak 84 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian 34,5% responden mengalami 'kecemasan sedang' dengan 52,4% responden mengalami 'siklus menstruasi tidak teratur'. Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai signifikan $\rho = 0,034 < (0,05)$. Penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi memiliki tingkat hubungan rendah. Kesimpulannya tugas akhir perkuliahan tidak memberikan kontribusi besar pada gangguan siklus menstruasi mahasiswa semester VIII.

Kata kunci: Kecemasan, Menstruasi, Mahasiswa

Anxiety occurs due to changes in the surrounding environment, the body reacts and responds to it as a protective measure. Symptoms of anxiety affect menstrual patterns in women, stimulation of psychosocial stressors causes neuro tissue in the brain to contribute to danger signals. The impact is the brain is constantly sending messages that are wrong and need attention. The purpose of this study was to determine the relationship of anxiety levels with the menstrual cycle in VIII semester students in all faculties of the University, which was designed in a correlational analytic study with cross sectional methods. The population of VIII semester students in all faculties of University was 146 people, taken as a sample of 84 people. The research instrument used a questionnaire with a chi-square statistical test. The results of the study 34.5% of respondents experienced 'moderate anxiety' with 52.4% of respondents experiencing 'irregular menstrual cycles'. Chi-Square Test showed a significant value $\rho = 0.034 < (0.05)$. Research shows the relationship between anxiety levels with the menstrual cycle has a low relationship level. In conclusion, the final project does not make a major contribution to the disruption of menstrual cycles VIII semester students.

Keywords: Anxiety, Menstruation, Students

1. PENDAHULUAN

Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya yang terbimbing yaitu jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) ke masa mandiri karena telah di anggap mumpuni secara umur, mengharuskan mahasiswa belajar mandiri dalam segala hal aktivitas akademiknya baik itu materi perkuliahan, tugas, laporan, praktikum, tugas akhir serta syarat kelulusan untuk menghindari *Drop Out* (DO). Anggapan mahasiswa mampu untuk mandiri itu ternyata tidak selamanya benar, karena sebagai makhluk yang terbatas terkadang kepercayaan sebagai seorang dewasa menjadi beban dalam menghadapi tugas perkuliahan dan non perkuliahan.

Kebimbangan demikian bagi mahasiswa tidak jarang menimbulkan bentuk tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut, khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Perasaan ini lebih

memasyarakat dengan istilah kecemasan (Mansjoer, 2005, dalam Dhongu, 2017: 600).

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan, stresor psikososial adalah salah satu pencetus adanya kecemasan pada mahasiswa dimana setiap keadaan dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa beradaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan pada mahasiswa (Suherman, 2016: 25).

Gejala kecemasan sangat mempengaruhi pola menstruasi pada wanita, adanya rangsangan stresor psikososial mengakibatkan jaringan neuro di otak ikut serta dalam memberikan sinyal bahaya. Otak secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera (Mifbakhuddin, 2015: 21).

Di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 19% wanita usia 18-55 tahun mengalami gangguan menstruasi, di India mayoritas wanita dilaporkan mengalami menstruasi tidak teratur yaitu sekitar 37,9%. Di Alexandria presentasi remaja putri yang

mengalami *polimenore* 6,8%, *oligomenore* 8,4% sedang di Indonesia remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 61,8% dan yang mengalami haid normal sebanyak 38,2%. Di Bali menunjukkan bahwa 38,5% wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Rehana, dkk, 2015: 36).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang (Lidya Kae Dhongu, 2017: 598), menunjukan bahwa dari 30 orang responden didapatkan 57% (17 responden) mengalami menstruasi teratur dan 53% (16 responden) mengalami tingkat kecemasan ringan.

Fenomena kecemasan pun dirasakan meningkat oleh mahasiswi semester VIII UNIBBA dalam beberapa bulan terakhir. Penyebab utamanya adalah dikejar waktu dalam penyusunan tugas akhir, banyaknya praktikum yang menyita waktu, pembayaran perkuliahan yang tertunda harus beres menjelang akhir pendidikan, selain itu pada fakultas tertentu banyaknya SKS yang harus diambil

menyebabkan beban stresor semakin meningkat.

Penyusunan tugas akhir merupakan momok yang menjadi alasan 78 % responden mengalami kecemasan, hanya sebagian kecil responden pada studi pendahuluan (22 %) yang beralasan banyaknya praktikum, masalah keuangan untuk pembayaran perkuliahan, dan banyaknya SKS yang harus diampu menyebabkan kecemasan semakin meningkat.

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan keilmuan keperawatan maternitas dan keperawatan jiwa, khususnya terhadap pokok bahasan gangguan menstruasi

2. TINJAUAN TEORITIS

a. Dampak kecemasan terhadap fungsi tubuh

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. Nevid, dkk., 2014: 183).

Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi beragam fungsi tubuh, beberapa fungsi tubuh yang terganggu mulai dari system syaraf (hipotalamus), peredaran darah, pencernaan, pernapasan, hingga kekebalan tubuh

b. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Berikut ini fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi:

1) Fase *folikuler* yang dimulai pada hari pertama periode menstruasi. Saat fase folikuler berkembang, satu buah folikel di dalam salah satu ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel dominan ini menekan seluruh folikel lain di kelompoknya sehingga yang lain berhenti tumbuh dan mati. Folikel dominan akan terus memproduksi estrogen. (Verawaty & Rahayu, 2012: 103)

2) Fase ovulasi biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase *folikuler*. Fase ini adalah titik tengah dari siklus menstruasi, dengan periode menstruasi berikutnya akan dimulai sekitar 2 minggu kemudian.

3) Fase *luteal* dimulai tepat setelah ovulasi

c. Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi

Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya (kecuali saat kehamilan) pada uterus seorang wanita dikarenakan adanya proses deskuamasi atau peluruhan dinding rahim (endometrium) (Irianto, 2015: 291).

Ada 4 hormon yang mengendalikan siklus menstruasi, yakni estrogen, progesteron, FSH dan LH. Berikut adalah penjelasan masing-masing hormon tersebut:

1) *Estrogen* adalah hormon yang secara terus-menerus meningkat sepanjang dua minggu pertama siklus menstruasi. Estrogen mendorong penebalan dinding

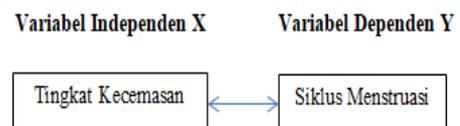
rahim atau endometrium. Estrogen juga menyebabkan perubahan sifat dan jumlah lendir serviks.

- 2) *Progesteron* adalah hormon yang diproduksi selama pertengahan akhir siklus menstruasi. Progesteron menyiapkan uterus sehingga memungkinkan telur yang telah dibuahi untuk melekat dan berkembang. Jika kehamilan tidak terjadi, level progesteron akan turun dan uterus akan meluruhkan dindingnya, menyebabkan terjadinya pendarahan menstruasi.
- 3) *Follicle stimulating hormone* (FSH) terutama berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel ovarium, sebuah kista kecil di dalam ovarium yang mencengkram sel telur.
- 4) *Luteinizing hormone* (LH) adalah hormon yang dilepaskan oleh otak dan bertanggung jawab atas pelepasan sel telur dari ovarium, (Verawaty & Rahayu, 2012: 107)

Pada saat mengalami kecemasan, bagian otak yang berfungsi mengatur siklus menstruasi (hipotalamus) akan terganggu, kondisi ini menyebabkan hormone pengatur siklus menstruasi yang dihasilkan menjadi tidak seimbang

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dengan desain/bagan penelitian sebagai berikut



Populasi penelitian yaitu mahasiswi semester VIII di semua Fakultas Universitas Bale Bandung yang berjumlah sebanyak 146 orang

Besaran sampel di ambil dengan menggunakan rumus tertentu hingga menghasilkan jumlah sampel sebanyak 107 responden, 84 responden bersedia untuk dilakukan penelitian

jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

Kuesioner Tingkat Kecemasan : menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

yang memiliki format sederhana, dengan pertanyaan-pertanyaan dan respon yang mudah dibaca. Kuesioner HARS terdiri dari 14 item pertanyaan.

Kuesioner Siklus Menstruasi : menggunakan alat kuesioner yang berupa sejumlah pertanyaan yang dibuat oleh penelitian. Pertanyaan dalam kuesioner bersifat tertutup dengan jawabannya sudah ditentukan,

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada

Mahasiswi Semester Viii Di Seluruh Fakultas Universitas Bale Bandung Terhadap 107 Responden Adalah Sebagai Berikut :

Table 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif berdasarkan usia responden

Usia			Usia Menarch		
Rentang	Σ	%	Rentang	Σ	%
21 tahun	10	11,9	11 tahun	9	10,7
22 tahun	52	61,9	12 tahun	19	22,6
23 tahun	19	22,6	13 tahun	30	35,7
24 tahun	3	3,6	14 tahun	15	17,9
			15 tahun	11	13,1

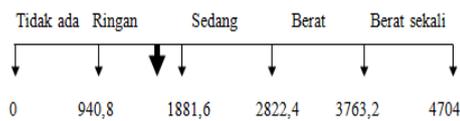
Usia responden terbanyak berada dalam rentang usia 22 tahun sebanyak 61,9%, sedang usia terendah responden adalah 24 tahun menempati 3,6%. Usia menarch tertinggi diperoleh pada usia 13 tahun dan terendah diperoleh pada usia 11 tahun.

Tabel 2. Hasil analisis statistic deskriptif berdasarkan tingkat kecemasan

No Item	Pernyataan	Jawaban Soal Tingkat Kecemasan										Skor Total
		Berat sekali		Berat		Sedang		Ringan		Tidak ada		
		N	Skor	N	Skor	N	Skor	N	Skor	N	Skor	
1	Perasaan ansietas	5	20	18	54	36	72	24	24	1	0	170
2	Ketegangan	10	40	28	84	24	48	15	15	7	0	187
3	Ketakutan	1	4	11	33	23	46	27	27	22	0	110
4	Gangguan tidur	7	28	14	42	24	48	37	37	2	0	155
5	Gangguan kecerdasan	23	92	1	3	8	16	42	42	10	0	153
6	Perasaan depresi	6	24	14	42	31	62	27	27	6	0	155
7	Gejala somatik (otot)	2	8	14	42	26	52	28	28	14	0	130
8	Gejala somatik (sensorik)	2	8	6	18	13	26	36	36	27	0	88
9	Gejala kardiovaskuler	2	8	6	18	18	36	34	34	24	0	96
10	Gejala respiratori	1	4	4	12	15	30	39	39	35	0	85
11	Gejala gastrointestinal	9	36	16	48	30	60	25	25	4	0	169
12	Gejala urogenital	0	0	2	6	22	44	38	38	22	0	88
13	Gejala otonom	2	8	9	27	24	48	40	40	9	0	123
14	Tingkah laku pada wawancara	1	4	13	39	28	56	24	24	18	0	123
Jumlah skor total			284		468		644		436		0	1.832
Skor tertinggi		$4 \times 14 \times 84 = 4.704$										
Skor terendah		$0 \times 14 \times 84 = 0$										
Presentase skor		$1.832 / 4.704 \times 100\% = 38,94\%$										
Kategori		Ringan										

Dapat disimpulkan Kategori kecemasan responden berada dalam kondisi cemas yang ringan, skor tertinggi tingkat kecemasan responden Nampak dalam gejala ketegangan dengan skor 187, sedangkan gejala cemas terendah berada dalam kondisi gangguan gejala respiratorik dengan skor 85. Bila digambarkan pada bagan skala kotinum, maka tingkat kecemasan mahasiswa berada diantara cemas ringan dan sedang

Bagan 4.1 Skala Likert Kontinum pada Soal Tingkat Kecemasan



Tabel 3. Hasil analisis statistic deskriptif berdasarkan siklus menstruasi

No Item	Jawaban Soal Siklus Menstruasi				Skor	%	
	Pernyataan	Ya/1		Tidak/0			
		Jumlah	Skor	Jumlah			Skor
1	Normal	40	40	44	0	40	47,6
2	Polimenore	19	19	65	0	19	22,6
3	Oligomenore	25	25	59	0	25	29,8
4	Amenore	0	0	84	0	0	0
Jumlah skor total			84		0	84	100,0
Teratur		47,6%					
Tidak teratur		52,4%					
Kategori		Tidak teratur					

Pada kondisi siklus menstruasi yang teratur, skore yang di hasilkan menunjukan siklus normal berada pada peringkat tertinggi dengan nilai skore 40, dan tidak ditemukan angka kejadian amenore pada responden sedangkan pada kondisi siklus menstruasi tidak teratur di simpulkan kondisi polimenore

menunjukan kejadian yang paling tinggi pada responden

Tabel 4 Hasil uji analisis hubungan dengan uji chi-square

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,400 ^a	4	,034
Likelihood Ratio	11,128	4	,025
Linear-by-Linear Association	7,991	1	,005
N of Valid Cases	84		

Dari hasil uji Chi Square didapatkan hasil ρ value 0,034 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 ($\rho = 0,034 < \alpha = 0,05$) dan didapatkan nilai X^2 hitung 10,400 ($\alpha = 0,05$ dan X^2 tabel 9,488). Nilai tersebut menunjukan bahwa nilai $\rho < 0,05$ dan X^2 hitung $> X^2$ tabel ($10,400 > 9,488$), maka korelasi antara variabel tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan secara statistik bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi.

Cemas (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang atau suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. (Kusumawati & Hartono, 2011: 60)

Siklus menstruasi sangat bergantung pada kondisi hormonal. Kondisi kecemasan dapat mempengaruhi secara langsung

ataupun tidak langsung pada perubahan hormonal wanita .

5. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Dona Fitri & Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Konselor, ISSN: 1412-9760, Volume 5 Nomor Juni 2016, Halaman 93-99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor> (Diakses pada tanggal 28 Februari 2019 pukul 22.57 WIB).
- Dhongu, Lidya Kae. 2017. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Volume 2 Nomor 1 2017, Halaman 598-604. [Publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/](http://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/) (Diakses pada tanggal 4 Januari 2019 pukul 12.46 WIB).
- Dr. Pribakti B., SpOG (K). 2012. *Resep Rahasia Kesehatan Wanita*. Jakarta: Sagung Seto.
- Hastuti, Retno Yuli, dkk. 2016. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten*. Volume 11 Nomor 22 Februari 2016, Halaman 9-21. [Library.pancabudi.ac.id/jurnal_files/fa9537cc17f5369d9f452](http://library.pancabudi.ac.id/jurnal_files/fa9537cc17f5369d9f452) (Diakses pada tanggal 29 April 2019 pukul 23.17 WIB).
- Hawari, Dadang. 2013. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Irianto, Koes. 2015. *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori dan Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. 2014. *Psikologi Abnormal. Edisi Kesembilan. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Kalsum, Eka Umi. 2010. *Pengaruh Strategi Bauran Pemasaran Terhadap Keputusan Mahasiswa Memilih Perguruan Tinggi Swasta di Medan*. ISSN: 1979-5408, Volume 3 Nomor 1 April 2010, Halaman 328-335. [Library.pancabudi.ac.id/jurnal_files/fa9537cc17f5369d9f452](http://library.pancabudi.ac.id/jurnal_files/fa9537cc17f5369d9f452) (Diakses pada tanggal 23 Februari 2019 pukul 08.09 WIB).
- Kusumawati, Farida & Hartono, Yudi. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mamnu'ah, Indartik, dkk. 2018. *Hubungan Masa Kerja, Tingkat Kecemasan, Penggunaan Masker dan Paparan Bahan Rokok Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Karyawan Wanita Pabrik Rokok di Lamongan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. ISSN: 2356-3346 Volume 6 Nomor 1 Januari 2018, Halaman 129-138 <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm> (Diakses pada

tanggal 8 Januari 2019 pukul 21.37 WIB).

pada tanggal 05 Januari 2019 pukul 5.59 WIB).

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Verawaty, Sri Noor & Rahayu, Liswidyawati. 2012. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita Tanya Jawab Lengkap Seputar Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Nursalam, 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Olivia, Femi. 2013. *Mengatasi Gangguan Haid; Mewaspada Kista Ovarium*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Rehana, Intan, dkk. 2015. *Relationship Obesity With The Menstrual Cycle On Students SMAN 2 Bandar Lampung*. Volume 4 Nomor 6 Februari 2015, Halaman 35-39. Juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/ (Diakses pada tanggal 08 Januari 2019 pukul 21.33 WIB).

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Suherman. 2016. *Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Universitas Tadulako*. Jurnal Ilmiah Kedokteran, Vol. 3 No. 1 Januari 2016, Halaman 23-32. Jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/ (Diakses