

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI HASIL UAN  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII  
SMA DI LEMBAGA BELAJAR PRIMAGAMA  
DEMAK IJO SLEMAN TAHUN 2013**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
VARITAS PRADIPTANINGTIAS**

**2012 1010 4199**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
' AISYIYAH YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI HASIL UAN  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII  
SMA DI LEMBAGA BELAJAR PRIMAGAMA  
DEMAK IJO SLEMAN TAHUN 2013**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**VARITAS PRADIPTANINGTIAS**


**2012 1010 4199**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian  
Skripsi Penelitian Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV  
STIKES 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Lutfi Nurdian Asnindari, S.Kep.,Ns.,MSc

Tanggal : 11 Juli 2013

Tanda tangan : 

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI HASIL UAN  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII  
SMA DI LEMBAGA BELAJAR PRIMAGAMA  
DEMAK IJO SLEMAN TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**VARITAS PRADIPTANINGTIAS  
201210104199**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima  
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan  
Program D IV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Dewan Penguji

Tanggal

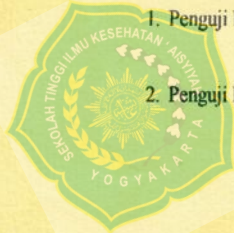
Tanda Tangan

1. Penguji I : Suesti, S.Si. T., MPH

22 Juli 2013

2. Penguji II : Lutfi Nurdian A, S.Kep., Ns., M.Sc

23 Juli 2013



Mengesahkan  
Ketua Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV  
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta



Dewi Rokhanawati, S.SiT., MPH

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI HASIL UAN  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XII  
SMA DI LEMBAGA BELAJAR PRIMAGAMA  
DEMAK IJO SLEMAN TAHUN 2013<sup>1</sup>**

Varitas Pradiptaningtias<sup>2</sup>, Lutfi Nurdian Asnindari<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Diperkirakan 1% sampai 4% dari populasi di dunia pernah mengalami gangguan cemas pada suatu saat dalam hidup mereka (APA, 2000 dalam Nevid, dkk., 2005). Gangguan kecemasan ini dapat muncul dua kali lebih banyak pada perempuan dibandingkan pada laki-laki (Nevid, 2004). Stress emosional yang berat dapat menyebabkan perdarahan tidak teratur karena saat terjadi hal tersebut, tubuh akan memproduksi hormon stress yang akan mempengaruhi pengeluaran hormon menstruasi (Prawirohardjo, 2009).

**Tujuan Penelitian :** Mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman tahun 2013.

**Metode Penelitian :** Survey analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik sampel jenuh yaitu siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman yang berjumlah 42 siswi. Instrumen penelitian adalah kuesioner dan hasil penelitian dianalisis dengan rumus *chi square*.

**Hasil penelitian :** Tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN yang dialami oleh siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah berat sebanyak 18 orang (42,9%). Siklus menstruasi siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah tidak teratur sebanyak 22 orang (52,4%). Hasil uji *chi square* diperoleh *p-value*  $0,016 < 0,05$  dengan koefisien kontingensi sebesar 0,405.

**Kesimpulan :** Ada Ada hubungan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman dengan keeratan hubungan sedang.

**Saran :** Siswi lebih memiliki kesiapan belajar agar lulus UAN dengan nilai yang baik untuk mengurangi tingkat kecemasan, sehingga hal tersebut tidak berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

**Kata kunci :** Tingkat kecemasan, siklus menstruasi.

**Kepustakaan :** 16 Buku, 3 Jurnal, 4 Keaslian Penelitian

**Judul Halaman:** xv, 68 Halaman, 7 Tabel, 4 Gambar

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa DIV Prodi Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL TO FACE OF DEALING  
NATIONAL FINAL EXAM WITH MENSTRUAL CYCLE ON  
HIGH SCHOOL CLASS XII STUDENT IN INSTITUTE FOR  
LEARNING PRIMAGAMA DEMAK IJO SLEMAN  
YEAR 2013<sup>4</sup>**

Varitas Pradiptaningtias<sup>5</sup>, Lutfi Nurdian Asnindari<sup>6</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** An estimated 1% to 4% of the world population have experienced anxiety disorders at some point in their lives (APA, 2000) in Nevid, et al., 2005). This anxiety disorder can appear two times more in women than in men (Nevid, 2004). Severe emotional stress can cause irregular bleeding because when this happens, the body will produce stress hormones that will affect spending menstrualhormone(Prawirohardjo,2000).

**Objective:** To identify the relationship of anxiety level to face the National Final Examination result with the menstrual cycle on high school class XII student at the Institute for Learning Primagama Ijo Sleman Demak in 2013.

**Methods:** Survey analytic cross sectional approach. Samples were taken with a sampling technique that is saturated class XII student at the Institute for Learning Primagama Demak Ijo Sleman, amounting to 42 students. The research instrument was a questionnaire and the results were analyzed with chi square formula.

**Results:** Levels of anxiety faced UAN results experienced by high school students in class XII Learning Institute Primagama Demak Ijo Sleman mostly heavy as many as 18 people (42.9%). Menstrual cycle grader Learning Organization XII High School in Sleman Ijo Primagama Demak largely disorganized many as 22 people (52.4%). Chi-square test results obtained p-value  $0.016 < 0.05$  with a contingency coefficient of 0.405.

**Conclusion:** There is a relationship of anxiety level to face the results of UAN to the menstrual cycle in class XII student at the Institute for Learning Primagama Demak Ijo Sleman with the relationship being.

**Suggestion:** Student have more preparation of studying for result of UAN on order mark to reduce the anxiety level, so it doesn't effect the menstrual cycle.

**Keywords** : anxiety levels, the menstrual cycle.

**Literatur** : 16 book, 3 journal, 4 authenticity of the research

**Page Title** : 68 page, 7 table, 4 picture

**Keywords: anxiety levels, the menstrual cycle.**

---

<sup>1</sup>Tittle of Research

<sup>2</sup>High students of DIV Educator Midwife Department STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>3</sup>Lecturer of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut *WHO (World Health Organisation)* batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007 (Isnaeni, 2010), fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi.

Menstruasi yang normal siklusnya berkisar antara 21 hingga 35 hari dan berlangsung selama dua hingga delapan hari. Siklus tersebut terjadi akibat adanya sejumlah hormon yang beredar dalam tubuh dalam suatu siklus tertentu. Siklus hormon tersebut merupakan hasil dari suatu kerjasama antara otak kita, kandung telur, kelenjar-kelenjar berada di otak, serta kelenjar tiroid. Sehingga bila terjadi gangguan dalam peredaran hormon-hormon tersebut maka akan mengakibatkan terganggunya siklus menstruasi (Mustika, 2011). Gangguan emosional sebagai rangsangan melalui sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu bagian otak yang disebut limbik sistem melalui transmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonom (simpatis atau parasimpatis) akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) hingga mengeluarkan sekret (cairan) neurohormonal menuju hipofisis melalui sistem prontal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk *FSH (Follicle Stimulating Hormone)* dan *LH (Luteinizing Hormone)*. Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya, menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, kadang-kadang menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2 hari sampai 7 hari. Umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10mL hingga 80mL per hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35mL per harinya (Prawirohardjo, 2009).

Kesehatan reproduksi remaja kini masuk di dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Negara wajib menyediakan informasi dan edukasi kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi, bagi remaja agar dapat hidup sehat dan bertanggung jawab. Kesehatan reproduksi remaja juga menjadi bagian dari Tujuan Pembangunan Milenium (MDGs) (Yani, 2009).

Adanya rangsangan *stressor psikososial* mengakibatkan jaringan neuro di otak ikut serta dalam memberikan sinyal bahaya. Otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera (Nevid, 2005). Kecemasan sebagai rangsangan melalui sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu limbic sistem, selanjutnya melalui saraf autonom (simpatis atau parasimpatis) akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) hingga mengeluarkan sekret (cairan) *neurohormonal* menuju hipofisis melalui sistem prontal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk *FSH (Follikel Stimulazing Hormone)* dan *LH (Leutinizing Hormone)*.

Jumlah orang yang menderita gangguan kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5 % dari jumlah penduduk suatu negara, dengan perbandingan antara wanita dan pria adalah dua dibanding satu, dan diperkirakan antara 2% sampai 4% diantara penduduk suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan kecemasan (Hawari, 2011). Didapatkan hasil penelitian yaitu siswa kelas XII yang akan mengikuti UAN tahun ajaran 2010-2011 di peroleh tingkat kecemasan sedang dengan 60,4%, tingkat kecemasan rendah 35,4% dan untuk

tingkat kecemasan tinggi di peroleh 4,2 % dengan sampel 404 siswa (Komalasari, 2010).

Stres yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi adalah stres psikis yang berat seperti kesedihan yang sangat hebat (orang tua atau pasangan hidup atau anak meninggal dunia), atau kehidupan yang sangat menekan seperti kehidupan di dalam penjara wanita. Stres psikis yang hebat dapat meningkatkan hormon *CRH (Corticotropin Releasing Hormone)*, yang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi. Tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai perkembangan intelektual, stres dan harapan baru yang dialami oleh remaja membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (IDAI, 2008). Gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan yang dialami remaja akibat perubahan fisik atau psikis, perubahan lingkungan sosial, keseimbangan mencari identitas diri dalam pendidikan (Syamsu, 2004).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2013 di lembaga belajar Primagama Demak Ijo Sleman pada siswi kelas XII dengan menggunakan metode wawancara terhadap 10 siswi, didapatkan keterangan bahwa 10 siswi tersebut telah mendapat menstruasi, dari 10 siswi tersebut terdapat 6 siswi diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan 4 siswi mengalami siklus menstruasi yang teratur, dari 6 siswi yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur tersebut terdapat 4 siswi yang mengalami perubahan siklus menstruasi (ada yang mengalami siklus menstruasi berubah menjadi cepat dan ada yang mengalami siklus menstruasi berubah menjadi lebih lama) akibat kecemasan menghadapi hasil UAN (Ujian Akhir Nasional) dengan standar nilai telah di tentukan oleh pemerintah yang akan akan di umumkan pada bulan Mei ,beberapa hal tersebut mempengaruhi psikis siswi sehingga dapat mempengaruhi siklus menstruasi siswi tersebut.

Tujuan Penelitian ini adalah Diketahuinya hubungan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII dilembaga belajar Primagama Demak Ijo Sleman tahun 2013.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian menggunakan *survey analitik* yaitu survey yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu bisa terjadi (Notoatmodjo, 2010), desain *analitik survey* digunakan untuk mengetahui hubungan yang mempengaruhi tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu menggunakan metode *cross sectional*.

Jenis data dalam penelitian ini merupakan data primer. Data pada penelitian ini diperoleh dari data berdasarkan kuisioner tingkat kecemasan dan siklus menstruasi. Sampel dalam penelitian menggunakan total sampel, dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan yaitu seluruh siswi kelas XII SMA di lembaga belajar Primagama Demak Ijo Sleman yaitu sejumlah 42 siswi (Sugiyono, 2011).

Analisis bivariate dilakukan dengan program komputerisasi for windows untuk melihat hubungan dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat dengan menggunakan uji *chi square* karena menggunakan skala ordinal-ordinal. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*, karena untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan yang berskala ordinal dan siklus menstruasi yang

berskala nominal (Sugiyono,2007). Pengukuran dilakukan dengan sistem komputerisasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap karakteristik siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi Kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman**

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
16 tahun	14	33,3
17 tahun	26	61,9
18 tahun	2	4,8
Pernah di rawat di RS dalam 1 tahun terakhir		
Ya	9	21,4
Tidak	33	78,6
Umur mendapatkan menstruasi pertama kali		
11 tahun	3	7,1
12 tahun	16	38,1
13 tahun	13	31,0
14 tahun	10	23,8
Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer 2013

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman berumur 17 tahun sebanyak 26 orang (61,9%). Sebagian besar siswi tidak pernah dirawat di RS dalam 1 tahun terakhir sebanyak 33 orang (78,6%). Umur mendapatkan menstruasi pertama kali pada sebagian besar siswi adalah 12 tahun sebanyak 16 orang (38,1%).

Hasil analisis tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN yang dialami oleh siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi Hasil UAN yang Dialami Oleh Siswi Kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman**

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	13	31,0
Sedang	11	26,2
Berat	18	42,8
Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer 2013

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman memiliki kecemasan berat dalam menghadapi hasil UAN sebanyak 18 orang (42,8%).

Hasil analisis siklus menstruasi siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman disajikan pada tabel berikut:



**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi Kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman**

Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase
Teratur	20	47,6
Tidak teratur	22	52,4
Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer 2013

Tabel 3 menunjukkan siklus menstruasi siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah tidak teratur sebanyak 22 orang (52,4%).

Tabulasi silang dan hasil uji statistik hubungan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. Tabulasi Silang dan Uji Statistik Tingkat Kecemasan Menghadapi Hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman**

	Siklus menstruasi				Total		p-value
	Teratur		Tidak teratur		f	%	
	f	%	f	%			
Tingkat Ringan	9	21,4	4	9,5	13	31,0	0,016
Kecemasan Sedang	7	16,7	4	9,5	11	26,2	
Berat	4	9,5	14	33,3	18	42,9	
Total	20	47,6	22	52,4	42	100	

Sumber: Data Primer 2013

Tabel 4 menunjukkan siswi dengan tingkat kecemasan ringan menghadapi hasil UAN sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 9 orang (21,4%). Siswi dengan tingkat kecemasan sedang sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 7 orang (%). Siswi dengan tingkat kecemasan berat sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 14 orang (33,3%).

Hasil uji *Chi square* diperoleh *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman. Berdasarkan hasil analisis dengan SPSS for window versi 15.0 diperoleh nilai koefisiensi kontingensi sebesar 0,405. Angka hasil pengujian tersebut kemudian dibandingkan dengan tabel pedoman interpretasi koefisien kontingensi. Nilai koefisiensi korelasi (0,405) terletak diantara 0,400 – 0,599 yang berarti keeratan hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman adalah sedang.

## Pembahasan

### 1. Tingkat Kecemasan Menghadapi Hasil UAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman memiliki kecemasan berat dalam menghadapi hasil UAN sebanyak 18 orang (42,8%). Banyaknya siswi yang mengalami tingkat kecemasan sedang menurut peneliti disebabkan oleh faktor usia siswi yang sebagian besar berumur 17 tahun. Teori tersebut didukung dengan hasil penelitian Hurlock (2002) yang menyatakan usia 14-19 tahun berada pada tahapan perkembangan remaja kemudian menurut pendapat Feist (2009) usia responden selaras dengan kematangan psikologi individu berpengaruh terhadap kecemasannya. Adapun penyebab kecemasan pada siswi lembaga belajar Primagama Demak Ijo Sleman yaitu kurangnya dukungan orangtua dan lingkungan. Dari aspek orangtua siswa merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan orangtua yang mengharapkan kelulusan tanpa memberikan dukungan secara nyata, sehingga siswa merasakan beban yang sangat berat saat menunggu hasil UAN. Sedangkan dari aspek lingkungan sangat mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri atau orang lain, sehingga individu merasakan kecemasan karena perasaan yang tidak nyaman dan aman terhadap lingkungan. Faktor lingkungan sangat mendukung siswa untuk nyaman dan tenang untuk menghindari kecemasan siswa dalam menunggu hasil UAN. Selain faktor orangtua dan lingkungan, kecemasan siswa juga diakibatkan faktor ketidakmampuan individu berpikir secara realitas sehingga konsep diri menjadi terganggu.

### 2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah teratur sebanyak 22 orang (52,4%). Remaja putri kadang mengalami menstruasi yang tidak teratur ini dapat disebabkan oleh perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Di samping itu perubahan drastis dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur (Nita, 2008). Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menstruasi mulainya dinamakan hari pertama siklus, panjang siklus menstruasi normal ialah 21-35 hari (Andriyai, 2012). Siklus haid atau menstruasi yang terjadi pada wanita tidak selamanya teratur, sebagian remaja putri mengalami masalah terkait dengan gangguan siklus menstruasi yaitu siklus menstruasi lebih pendek kurang dari 21 hari (*polimenorea*) (Andriyani, 2012). Akibat yang sering terjadi karena gangguan siklus menstruasi adalah perasaan tertekan, payudara nyeri, badansakit-sakit, perut serasa kembung, bengkak, ada rasa nyeri dan jadi lebih gampang marah atau sebaliknya serta perubahan emosi lainnya. Dari akibat gangguan siklus menstruasi tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktifitas (Khorsidi, 2006).

### 3. Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Hasil UAN dengan Siklus Menstruasi

Hasil tabulasi silang menunjukkan siswi dengan tingkat kecemasan ringan menghadapi hasil UAN sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 9 orang (21,4%). Siswi dengan tingkat kecemasan sedang sebagian besar siklus menstruasinya teratur sebanyak 7 orang (%). Siswi dengan tingkat kecemasan berat sebagian besar siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 14 orang (33,3%). Hasil uji *chi square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman dengan keeratan hubungan sedang. Hasil penelitian ini mendukung teori Prawirohardjo (2009) bahwa stress emosional yang berat, seperti menunggu hasil UAN dapat menyebabkan perdarahan yang tidak teratur karena saat terjadi hal tersebut, tubuh akan memproduksi hormon stress yang akan mempengaruhi pengeluaran hormon menstruasi.

### Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah dikarenakan waktu dalam penelitian ini dilakukan dari bulan Juni sehingga peneliti hanya menanyakantiga kali periode siklus menstruasi secara berturut – turut (secara lampau) dalam pengisian kuesioner sehingga peneliti tidak melakukan penelitian observasi secara langsung, kemudian adanya variabel pengganggu yang belum dikendalikan.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Ada hubungan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman dengan keeratan hubungan sedang, ditunjukkan dengan hasil uji chi square diperoleh p-value  $0,016 < 0,05$  dengan koefisien kontingensi sebesar 0,405. Tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN yang dialami oleh siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah berat sebanyak 18 orang (42,9%), Siklus menstruasi siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah tidak teratur sebanyak 22 orang (52,4%), sedangkan tingkat kecemasan menghadapi hasil UAN yang dialami oleh siswi kelas XII SMA di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman sebagian besar adalah berat sebanyak 18 orang (42,9%).

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan Bagi siswi lembaga belajar Primagama Demak Ijo Sleman siswi agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan cara mengendalikan kecemasan disertai upaya penatalaksanaan kecemasan dengan cara antara lain teknik relaksasi, bersikap optimis, serta berdoa untuk meminimalkan kecemasan sehingga diharapkan tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

Bagi tenaga pengajar lembaga belajar Primagama Demak Ijo hendaknya mengoptimalkan pelayanan bimbingan sehingga siswi lebih siap dalam menghadapi UAN agar kecemasan siswi dalam menunggu hasil UAN dapat

berkurang serta dengan cara memberi motivasi agar siswi optimis menghadapi hasil UAN.

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menyempurnakan penelitian ini dengan melakukan observasi terhadap tingkat kecemasan siswi dengan menggunakan waktu penelitian yang lebih panjang, untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih banyak dari penelitian ini, penelitian ini hanya meneliti hubungan tingkat kecemasan menghadapi UAN dengan siklus menstruasi sehingga untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dapat mengetahui seberapa besar pengaruh dengan variabel lain dan dapat dilakukan menggunakan metode penelitian yang lain, serta dapat dilakukan penelitian selain di Lembaga Belajar Primagama Demak Ijo Sleman. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ahmadsudrajat. *Remaja dan Permasalahannya*. [Internet], Tersedia dalam : <http://www.wordpress.com> [Accessed 17 Desember 2012].

Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja, Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung : Pustaka Setia.

Asmarani, Rima. 2010. *Pengaruh Olahraga Terhadap Siklus Haid Atlit*. Artikel Penelitian. Semarang : Universitas Diponegoro.

Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.

Insel. *Stress & Menstrual Cycle*. [Internet], Available from : <http://digilibunsri.ac.id> [Accessed 5 Desember 2012].

Mansjoer, Arif. 2005. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Medika Aesculafius.

Mustika, Vanda. *Penyebab Haid Tidak Lancar*. [Internet], Available from: <http://www.pphprevention.org> [Accessed 7 Desember 2012].

Nasution. 2011. *Stres Dengan Menstruasi Yang Tidak Teratur*. [Internet], Available from : <http://repository.USU.ac.id> [Accessed 2 Februari 2012].

Nevid S, Jeffrey. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nur Isnaeni, Desty. 2010. *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Petter. 2007. Ovarian Hormones and the Brain Signals. Departemen Of Computer and IT. Abacus [ Internet ], April, P II: SO191-8869(97)00233-X. Available from: <http://www.PubMed.com>. [Accesed 20 Januari 2013].
- Pramitasari, Galuh. 2008. *Hubungan Antara Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Aliyah Pondok Pesantren Putri di Islamic Centre Bin Baz Piyungan Bantul Daerah Istimewah Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, Atikah. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Singgih. 2008. Jurnal Penelitian Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi. [Internet], Tersedia dalam: [http://jurnal-penelitian-hubungan-antara\\_994.ac.id](http://jurnal-penelitian-hubungan-antara_994.ac.id) [Accesed 1 Maret 2012].
- Stuart, Gail. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiati. 2009. *Kesehatan Jiwa dan Konseling*, Jakarta: Trans Info Media.
- Yani. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Rosdakarya.
- Zulhita, Ryanti. 2007. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Haid Pada Mahasiswi D IV Kebidanan di Universitas Sebelas Maret*. Skripsi, Surakarta: Universitas Sebelas Maret.