

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI D3 KEBIDANAN SEMESTER VI
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**Rachima Aisyah Anggia Sumarno
1610104123**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN
SEMESTER VI UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
RACHIMA AISYAH ANGGIA SUMARNO
1610104123**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : ELIKA PUSPITASARI, S.ST., M.Keb
22 Oktober 2020 07:26:48



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN SEMESTER VI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Rachima Aisyah Anggia Sumarno¹, Elika Puspitasari²

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dimana remaja banyak mengalami perubahan, yaitu perubahan fisik, psikologis dan sosial. Masa peralihan pada remaja berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi remaja. Kesehatan reproduksi remaja adalah kesehatan pada remaja yang meliputi kesehatan fisik, mental dan kesejahteraan sosial secara utuh yang berhubungan dengan semua hal pada sistem, fungsi serta proses reproduksi remaja, bukan hanya kondisi yang terbebas dari kecacatan dan penyakit. Gangguan yang diakibatkan karena kecemasan akan menyebabkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. WHO di tahun 2012 menyebutkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Departemen Kesehatan RI dalam Riset Kesehatan Dasar tahun 2015 mengungkapkan bahwa, sebanyak 11,7 % remaja di Indonesia mengalami haid tidak teratur, sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan mengalami menstruasi yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja khususnya mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* dengan kriteria bersedia menjadi responden, tidak sedang hamil, sehat jasmani dan rohani, tidak merokok dan tidak memiliki riwayat penyakit kronis, dengan jumlah 96 responden yang masuk dalam kriteria. Alat pengumpulan data adalah kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS-A)* dan lembar observasi siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil uji statistik didapatkan nilai $P\text{ value} = 0,000 (P < 0,05)$. Tingkat kecemasan pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas Yogyakarta sebagian besar termasuk kategori ringan sejumlah 45,8% dan sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sejumlah 54,2%. Didapatkan kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi D3 Kebidanan semester VI universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci : gangguan siklus menstruasi, kecemasan, mahasiswi
Kepustakaan : 22 buku (2010-2020), 20 jurnal, 1 Al-Quran, 7 website
Jumlah halaman : 12 Halaman depan, 98 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND MENSTRUAL CYCLE DISORDERS AT FEMALE STUDENTS OF DIPLOMA III MIDWIFERY PROGRAM FOR SEMESTER VI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Rachima Aisyah Anggia Sumarno², Erika Puspitasari³

ABSTRACT

Puberty is a transitional period where adolescents experience many changes, namely physical, psychological, and social changes. In this period, adolescents are closely related to adolescent reproductive health. The adolescent reproductive health is the health in adolescents that consists of physical and mental health and social welfare as a whole which relates to all matters in the system, function, and process of adolescent reproduction, not only conditions that are free from disabilities but also free from diseases. The disorders which are influenced because of the anxiety will cause the menstrual cycle disorders. According to WHO (World Health Organization) in 2012, the prevalence of menstrual cycle disorders in women is around 45%. The Indonesian Ministry of Health in Basic Health Research in 2015 revealed that as many as 11.7% of adolescents in Indonesia experienced irregular menstruation and as many as 14.9% of women living in urban areas experienced irregular menstruation as well. The research aims to find out the relationship between anxiety levels and menstrual cycle disorders at female students of the diploma III midwifery program for grade VI at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta in 2020. The research type applied quantitative research using a cross-sectional approach. The sampling technique used total sampling technique with the criteria that the respondents were willing to be the sample, not having a pregnant, physically and mentally healthy, not being smokers, and having no history of chronic. There were 96 respondents as the criteria mentioned above. The data collection technique used questionnaire of Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS-A) and observation sheets of menstrual cycles. The data analysis used the chi-square test. The result of statistic test showed that p-value = 0.000 ($P < 0.05$). The anxiety levels at female students of diploma III midwifery program for grade VI at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta were mostly included in the mild category by 45.8% and also mostly experienced irregular menstrual cycles of 54.2%. Therefore, it can be concluded that H_a is accepted while H_0 is rejected. It means that there is a relationship between anxiety levels and menstrual cycle disorders at female students of the diploma III midwifery program for grade VI at Universitas 'Aisyiyah.

Keywords : Menstrual Cycle Disorders, Anxiety, Female Students

References : 22 Books (2010-2020), 20 Journals, 1 Al-Quran, 7 Websites

Pages : 12 Front-Pages, 98 Pages, 13 Tables, 2 Figures, 10 Appendices

¹Title

²Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dimana remaja banyak mengalami perubahan, yaitu perubahan fisik, psikologis dan sosial. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Depkes RI, 2014). Masa peralihan pada remaja berhubungan erat dengan kesehatan reproduksi remaja. Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah dalam kesehatan reproduksi, yang sering menjadi penyebab seorang perempuan datang berobat ke tempat pertolongan pertama (Prawirohardjo, 2014).

Gangguan yang diakibatkan karena kecemasan akan menyebabkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi (Dhongu, Mudayati, & Dewi, 2017). Menurut laporan World Health Organization (WHO) (2012), prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Departemen Kesehatan RI dalam Riset Kesehatan Dasar tahun 2015 mengungkapkan bahwa, sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami haid tidak teratur, sebanyak 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan prevalensi ketidakteraturan menstruasi di DIY sebanyak 15,8%. Menurut WHO (2019) gangguan emosi salah satunya adalah kecemasan yang dapat mempengaruhi remaja dalam bidang-bidang kegiatan di sekolah dan menyumbang angka kesakitan global. Kecemasan dapat mempengaruhi perkembangan kesehatan fisik dan mental remaja.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Pemerintah menetapkan standar nasional PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) dengan prioritas yang ingin dicapai, meliputi: pemberian informasi dan edukasi, layanan konseling, layanan klinik dan rujukan. Sebagai bidan, memiliki kompetensi kebidanan salah satunya yaitu melaksanakan asuhan kebidanan pada wanita atau ibu dengan gangguan sistem reproduksi.

Salah satu penyebab gangguan menstruasi pada wanita adalah faktor kecemasan atau stres (gangguan emosional). Pemicu stres pada mahasiswi adalah menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktik klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan KTI/Skripsi (Sari, 2016). Menurut penelitian pada mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 46 orang (61,3%) (Sari, 2016).

Tingkat kecemasan tersebut memungkinkan proses siklus menstruasi tidak berjalan dengan normal, yang dapat menyebabkan hormon yang berperan dalam siklus menstruasi akan terganggu, hormon tersebut adalah FSH, LH, estrogen dan progesteron. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH tidak akan menyebabkan terbentuknya sel telur, jika demikian maka hormon estrogen dan progesteron juga tidak akan terbentuk sebagaimana mestinya, sehingga siklus menstruasi juga akan terganggu. Tingkat progesteron memiliki pengaruh terhadap psikologis wanita dan siklus menstruasi (Reynolds et al., 2018).

Gangguan menstruasi salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur. Disebut *polimenorea* jika siklus haid kurang dari 21 hari dan *oligomenorea* jika siklus haid lebih dari 35 hari. Pada perempuan yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 90 hari maka dikatakan mengalami *amenorea* (Sarwono, 2011).

Dampak jika gangguan ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan benar atau segera akan mengakibatkan gangguan kesuburan, tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia (napas lebih pendek, mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi) (Sari, 2016). Pemendekan siklus menstruasi yang menyebabkan siklus menstruasi lebih singkat (*polimenore*) berdampak pada penurunan kesuburan dan terjadinya anemia, sedangkan pemanjangan siklus menstruasi atau *oligomenore* dan *amenorea* berhubungan dengan kejadian anovulasi (tidak adanya ovulasi), infertilitas (infertile atau cenderung sulit memiliki anak) dan keguguran. Dampak emosional dapat berupa emosi yang tidak terkontrol, gelisah, lekas marah, mudah panik dan pada akhirnya akan mudah menangis (Suparji, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan Semester VI di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan desain analitik korelasi untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI di UNISA. Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*. *Cross sectional method* adalah metode penelitian yang mempelajari objek dalam kurun waktu tertentu. Metode pengumpulan data tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi dilakukan peneliti dalam kurun waktu bersamaan dari populasi 154 orang dan pengambilan sampel dengan *total sampling*.

Pengambilan data mengenai tingkat kecemasan akan menggunakan kuisioner berskala HARS (Hamilton Anxietas Rating Scale) dengan mengarahkan responden untuk memproyeksikan tingkat kecemasan yang dirasakan dengan memberikan tanda centang pada kuisioner. Lembar observasi berisi pertanyaan tentang tanggal haid pertama dan tanggal selesainya haid setiap bulannya pada tiga bulan sebelum dilakukannya penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, Kebiasaan Olahraga dan Lama Tidur

Karakteristik Variabel		N	%
Usia	19-20 tahun	62	64,6
	21- 22 tahun	33	34,4
	23-24 tahun	1	1
BB	40-50 kg	44	45,8
	50-60 kg	36	37,5
	Di atas 60 kg	16	16,7
TB	150-155 cm	48	50
	156-160 cm	33	34,4
	Di atas 160 cm	15	15,6
Olahraga	Teratur	10	10,4
	Tidak teratur	86	89,6
Lama tidur	< 6 jam/ hari	23	24
	6-8 jam/ hari	69	71,9
	>8 jam/ hari	4	4,2

Sumber : Data Primer diolah 2020

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 96 responden, mayoritas usia responden terbanyak berada pada rentang 19-20 tahun dengan jumlah 62 orang (64,6%), sedangkan prosentase usia terendah yaitu 23-24 tahun sebanyak 1 orang (1%). Berat badan yang paling banyak yaitu 40-50 kg sebanyak 44 orang (45,8%), sedangkan jumlah prosentase berat badan terendah yaitu di atas 60 kg sebanyak 16 orang (16,7%). Tinggi badan responden terbanyak yaitu 150-155 cm sebanyak 48 orang (50%) dan pekerjaan terendah yaitu di atas 160 cm sebanyak 15 orang (15,6%). Kebiasaan olahraga responden yang teratur berjumlah 10 orang (10,4%) dan yang tidak teratur berjumlah lebih banyak, yaitu 86 orang (89,6%). Lama tidur paling banyak yaitu 6-8 jam/ hari sebanyak 69 orang (71,9%), sedangkan lama tidur terendah yaitu >8 jam/ hari sebanyak 4 orang (4,2%).

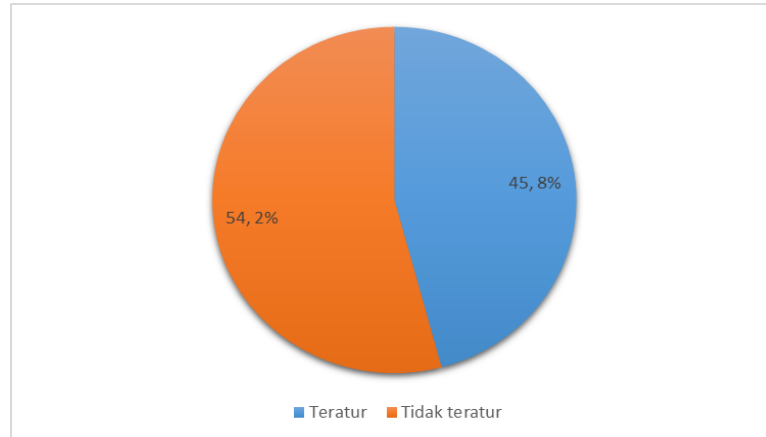
b. Tingkat Kecemasan Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020

Tingkat Kecemasan	N	%
Tidak ada kecemasan	37	35,8
Kecemasan ringan	44	45,8
Kecemasan sedang	12	13,5
Kecemasan berat	3	3,1
Kecemasan sangat berat (panik)	0	0
Total	96	100

Sumber : Data Primer diolah 2020

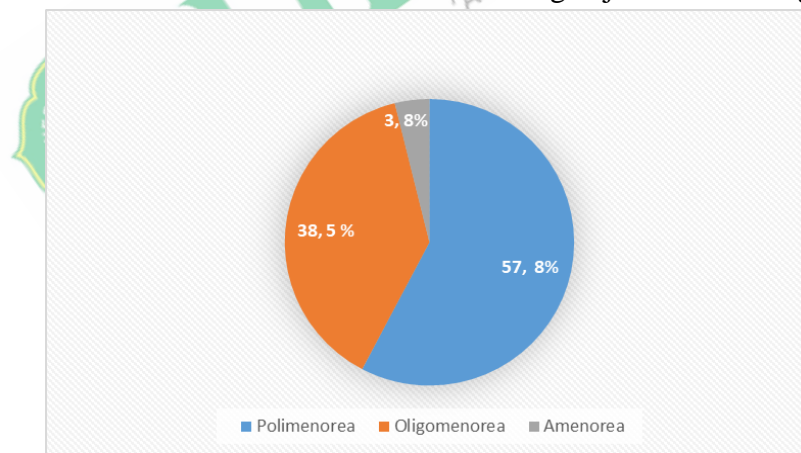
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswi Prodi D3 Kebidanan semester VI universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu kecemasan ringan sebanyak 44 orang (45,8%), sedangkan tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan sangat berat atau panik.

c. Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Sumber : Data Primer diolah 2020

Distribusi frekuensi siklus menstruasi Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020 menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang lebih tinggi adalah siklus menstruasi tidak teratur dengan jumlah 52 orang (54,2%). Siklus menstruasi yang lebih rendah adalah siklus menstruasi teratur dengan jumlah 44 orang (45,8%).



Sumber : Data Primer diolah 2020

Distribusi frekuensi siklus menstruasi Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020 menunjukkan bahwa siklus menstruasi tidak teratur tertinggi adalah polimenoorea sebanyak 30 orang (57,7%). Siklus menstruasi tidak teratur terendah menurut hasil penelitian adalah amenorea sebanyak 2 orang (3,8%).

d. Crosstab atau Tabulasi Silang antara Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020

Tingkat Kecemasan	Siklus menstruasi				Total	
	Teratur		Tidak teratur		N	%
	N	%	N	%		
Tidak ada kecemasan	30	31,2	7	7,3	37	38,5
Kecemasan ringan	11	11,5	33	34,4	44	45,8
Kecemasan sedang	2	2,1	10	10,4	12	12,5
Kecemasan berat	1	1	2	2,1	3	3,1
Kecemasan berat atau panik	0	0	0	0	0	0
Total	44	45,8	52	54,2	96	100

Sumber : Data Primer diolah 2020

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020, menyatakan bahwa responden dengan jumlah tertinggi sebanyak 33 responden (34,4%) yang mengalami kategori tingkat kecemasan ringan dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat atau panik, dengan siklus menstruasi yang teratur maupun tidak teratur.

Hasil uji analisis *chi square*, ada hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2020, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Nilai *coefisien contingensi* sebesar $30,509 > r$ tabel (0,202) menunjukkan bahwa keeratan hubungan tinggi. Variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki arah korelasi + (positif) yang artinya, semakin responden memiliki kecemasan berat maka siklus menstruasi kemungkinan tidak teratur dan semakin responden tidak mengalami kecemasan maka siklus menstruasi kemungkinan teratur.

2. Pembahasan

a. Karakteristik Berdasarkan Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, Kebiasaan Olahraga dan Lama Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden terbanyak berada pada rentang 19-20 tahun dengan jumlah 62 orang (64,6%), sedangkan prosentase usia terendah yaitu 23-24 tahun sebanyak 1 orang (1%). Menurut Lestari (2015) umur atau usia yang lebih muda, lebih

mudah menderita stress atau kecemasan, dari pada umur yang lebih tua. Responden dalam penelitian ini yang paling banyak adalah usia 19-20 tahun, usia tersebut termasuk dalam usia muda atau remaja akhir, sehingga lebih mudah terkena kecemasan.

Menurut penelitian oleh Masdar (2016) gangguan stres juga lebih banyak ditemukan pada pelajar perempuan (41,0%) dibandingkan laki-laki (28,8%). Menurut penelitian oleh Masdar (2016) gangguan stres juga lebih banyak ditemukan pada pelajar perempuan (41,0%) dibandingkan laki-laki (28,8%). Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, hanya saja remaja perempuan sering merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah sedangkan pada remaja laki-laki cenderung lebih berperilaku agresif.

Berat badan yang paling banyak yaitu 40-50 kg sebanyak 44 orang (45,8%), sedangkan jumlah prosentase berat badan terendah yaitu di atas 60 kg sebanyak 16 orang (16,7%). Kecemasan yang berlebih akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur dengan nafsu makan yang tinggi, sehingga terjadi peningkatan berat badan yang tidak terkontrol. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada perubahan siklus menstruasi (Latifah, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi yang rutin melakukan olahraga teratur hanya sebanyak 10 orang (10,4%), sisa sebagian besarnya yaitu 86 orang (89,6%) tidak teratur melakukan olahraga. Sejumlah 23 orang (24%) masih memiliki pola tidur dengan durasi < 6 jam per hari. Menurut Lestari (2015), olahraga dan tidur yang cukup merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh terhadap kecemasan.

b. Tingkat kecemasan Mahasiswi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kecemasan terbanyak yang dialami oleh mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta adalah kecemasan ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kecemasan menurut Lestari (2015), seperti: usia, keadaan fisik, jenis kelamin, tekanan pekerjaan, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan. Salah satu hal yang dapat menjadi penyebab kecemasan pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI adalah tugas akhir atau KTI, praktik klinik kebidanan, praktik komunitas dan serangkaian ujian yang juga harus dilaksanakan. Tugas akhir, praktik lapangan dan ujian-ujian merupakan serangkaian kegiatan yang harus diawasi oleh mahasiswi D3 Kebidanan semester VI sebagai syarat lulus dan selesainya pendidikan. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tertekan atau kekhawatiran apabila tidak dapat menyelesaikan rangkaian syarat kelulusan tersebut, maka mahasiswi rentan mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis, tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan

kecemasan manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial (Hawari, 2011). Kecemasan, kemarahan dan menghindari kontak sosial pada remaja, merupakan beberapa gejala pada depresi, yang biasanya dapat menyebabkan hasil belajar di sekolah terganggu, kehilangan nafsu makan, tidak tenang, mudah marah atau sangat mudah tersinggung (Priyoto, 2014).

Jenis kecemasan dibedakan menjadi 4 macam, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat atau panik (Lestari, 2015). Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan atau peristiwa sehari-hari dan menyebabkan seorang menjadi waspada dan meningkatkan cakupan persepsinya. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yang mungkin juga terjadi pada sebagian besar responden penelitian dikarenakan sebanyak 44 orang mahasiswi mengalami kecemasan ringan, contohnya: kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

c. Siklus Menstruasi Mahasiswi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Ketidakteraturan menstruasi yang dialami mahasiswi Prodi D3 Kebidanan semester VI, juga dapat disebabkan oleh beberapa hal selain aktifitas fisik yang berat, yaitu: kecemasan yang dapat mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh, berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi, diet yang dapat memengaruhi fungsi menstruasi, adanya penyakit-penyakit endokrin yang berhubungan dengan gangguan menstruasi, kebiasaan merokok dan gangguan perdarahan yang meliputi hemofilia atau kelainan koagulasi darah bawaan.

Gangguan siklus haid menurut Prawirohardjo (2014), meliputi: polimenorea, oligomenorea dan amenorea. Polimenorea adalah siklus haid yang lebih pendek dari normal, yaitu kurang dari 21 hari. Oligomenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus menstruasi klasik, yaitu lebih dari 35 hari per siklusnya. Amenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik atau tidak terjadinya perdarahan menstruasi selama kurang lebih 90 hari.

Mahasiswi D3 Kebidanan semester VI yang memiliki banyak kegiatan dan aktifitas fisik dari rangkaian syarat kelulusan yang harus dilaksanakan sampai selesai. Menurut Anindita dan Darwin (2016) tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Tingginya intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang dikerjakan dapat menyebabkan terjadinya gangguan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH, sehingga semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi.

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dapat menurunkan risiko gangguan menstruasi karena aktivitas fisik tersebut dapat mempengaruhi fungsi hormon. Menurut Kusmiran (2011), fungsi hormon terganggu yaitu menstruasi terkait erat dengan sistem hormon yang diatur di otak, tepatnya

di kelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. Jika sistem pengaturan ini terganggu, otomatis siklus menstruasi pun akan terganggu.

d. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswi Prodi D3 Kebidanan semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang terjadi saat sedang menyelesaikan rangkaian syarat kelulusan, seperti: tugas akhir atau KTI, praktik klinik di lapangan, praktik komunitas kebidanan dan ujian-ujian lainnya, merupakan hal yang wajar dirasakan secara psikologis.

Dampak secara fisik juga dirasakan, selain dampak secara psikologis, serangkaian syarat kelulusan yang harus diselesaikan tersebut juga memiliki rentang waktu tertentu kapan harus didelesaikan, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswi. Mahasiswi harus dapat mengatur waktu, melakukan banyak hal dan kegiatan, atau aktivitas fisik sedang sampai aktivitas fisik berat. Wanita dengan pola aktivitas yang berat juga akan berdampak pada peningkatan hormon kortisol, penurunan hormon estrogen dan penurunan hormon tiroid yang bertanggungjawab memicu adanya stress. Kecemasan yang berlebih akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur dengan nafsu makan yang tinggi, sehingga terjadi peningkatan berat badan yang tidak terkontrol. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada perubahan siklus menstruasi (Latifah, 2017).

Kecemasan menyebabkan variasi kadar hormon meningkat diseluruh siklus menstruasi, wanita memiliki respon yang lebih kuat terhadap stress yang dapat meningkat pada fase luteal. Risiko emosi negatif atau suasana hati, menunjukkan kecemasan atau stress dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi (Liu dkk, 2017). Menurut Manuaba (2010) saat cemas otak mengeluarkan *Corticotropic Releasing Hormon* (CRH) yang menghambat GnRH. Hormon tersebut merupakan salah satu hormon utama dalam sistem reproduksi. CRH juga menghambat LH yang penting dalam proses ovulasi. Terhambatnya GnRH maka sekresi estrogen di ovarium juga terganggu, padahal hormon ini digunakan untuk mengatur menstruasi.

Keadaan terhambatnya GnRH terjadi saat fase proliferasi dan sekresi maka kedua fase ini akan memendek, sehingga siklus menstruasi akan terjadi lebih pendek (polimenorea). Sementara itu, jika keadaan yang demikian terjadi pada fase folikuler dan fase luteal maka kedua fase ini akan memanjang, sehingga siklus menstruasi akan menjadi lebih panjang atau oligomenorea sampai amenorea.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- a. Tingkat kecemasan yang paling tinggi yang dialami mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020, yaitu kecemasan ringan sebanyak 44 orang (45,8%), sedangkan tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan sangat berat atau panik.
- b. Gangguan siklus menstruasi mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020 menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang lebih tinggi adalah siklus menstruasi tidak teratur dengan jumlah 52 orang (54, 2%). Siklus menstruasi yang lebih rendah adalah siklus menstruasi teratur dengan jumlah 44 orang (45,8%).
- c. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi D3 Kebidanan semester VI Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2020, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan nilai r hitung sebesar 30,509.

2. Saran

- a. Bagi Mahasiswi Prodi D3 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami kecemasan ringan dan siklus menstruasi tidak teratur, sehingga diharapkan mahasiswi dapat menerapkan pola hidup sehat, seperti: olahraga yang cukup, pola makan yang baik dan pola tidur yang baik supaya dapat mengurangi kecemasan saat menyelesaikan rangkaian syarat kelulusan dan siklus menstruasi dapat teratur.
- b. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk pengelolaan kegiatan mahasiswi Prodi D3 Kebidanan agar tidak terlalu padat.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya sebaik mungkin dan dikembangkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P., & Darwin, E. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522–527. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/570/460>.
- Depkes RI. 2014. Info Datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI [Online] dalam at:<http://www.depkes.go.id/resources/download/Pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>, diakses tanggal 2 November 2019.
- Dhongu, L. K., Mudayati, S., dan Dewi, N. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketidakteraturan Menstruasi pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News*, 2(1), 598–604. <https://publikasi.untri.ac.id/index.php/fikes/article/view/204>.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stress Cemas dan Deperesi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Latifah, A. N. (2017). Fator-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester II Diploma IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2518/>.
- Lestari, L. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Liu, Q., Wang, Y., Van, C. H., Heck, dan Qiao, W. (2017). Stress Reactivity and Emotion in Premenstrual Syndrome. *Dove Press*, 1597–1602. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5481285/>.
- Manuaba. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). Depresi , Ansietas , dan Stres Serta Hubungannya Dengan Obesitas pada Remaja. *Gizi Klinik Indonesia*, 12(4),138–143. https://www.researchgate.net/publication/315914388_Depresi_ansietas_dan_stres_serta_hubungannya_dengan_obesitas_pada_remaja.
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi Ketiga*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Reynolds, T. A., Makhanova, A., Marcinkowska, U. M., Jasienska, G., McNulty, J. K., Eckel, L. A., ... Maner, J. K. (2018). *Hormons and Behavior Progesterone and Women 's Anxiety Across The Menstrual Cycle*. *Hormons and Behavior*, 102(April), 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.04.008>.
- Sari, I. M. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Diploma IV Bidan Pendidik Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2191/1/pdf%20naskah%20publikasi.pdf>.
- Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Suparji. (2017). Dampak Faktor Stress dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 12(1), 40–44. <http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/31>.
- World Health Organization (WHO). 2012. *The Prevalence of Menstrual Cycle*

Disorders

dalam

http://www.wfpha.org/tl_files/images/Newsletter%202012/November/WHO%20SEARO%20MEETING%20Report%20from%20IPHA.pdf, diakses tanggal 15 Oktober 2019.

World Health Organization (WHO). 2019. *Adolescent Mental Health* dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, diakses pada 24 Desember 2019.

