

---

## Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto

Heni Purwati

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

E-mail: [hn.purwati@gmail.com](mailto:hn.purwati@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 17 November 2024

Revised: 01 Desember 2024

Accepted: 03 Desember 2024

**Keywords:** Kecemasan;  
Siklus menstruasi; Remaja  
putri

**Abstract:** Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang sering dialami oleh remaja, khususnya remaja putri, yang sedang mengalami masa pubertas dan perubahan fisik.. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Leminggir yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data kecemasan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS/SRAS), sementara data siklus menstruasi diperoleh melalui kuesioner yang disesuaikan dengan riwayat menstruasi responden. Analisis data dilakukan dengan uji Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 67 responden, 38 orang (56,7%) mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat. Dari jumlah tersebut, 30 orang (44,8%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Uji Spearman's Rho menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value} = 0,015$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan ketidakstabilan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir.

---

### PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis yang terjadi selama masa pubertas, termasuk siklus menstruasi, sering kali menjadi sumber kecemasan bagi remaja putri. Pubertas merupakan periode transisi

yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu aspek yang menonjol selama masa ini adalah perubahan hormon yang mempengaruhi perkembangan tubuh dan fungsi reproduksi. Menstruasi, yang biasanya dimulai antara usia 12-13 tahun, sering kali menjadi pengalaman pertama yang penuh kecemasan bagi banyak remaja putri (Luecken et al., 2017). Beberapa remaja mengalami ketidakstabilan siklus menstruasi, yang dapat menyebabkan kecemasan lebih lanjut terkait dengan kesehatan reproduksi mereka (Ellis et al., 2016).

Kecemasan pada remaja adalah masalah yang cukup signifikan. Menurut American Psychiatric Association (2013), kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas berlebihan yang tidak proporsional dengan situasi yang dihadapi. Remaja putri, dalam masa pubertas, lebih rentan terhadap kecemasan karena mereka harus beradaptasi dengan banyak perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk perasaan tentang perubahan fisik mereka, ketakutan terhadap penampilan, serta tekanan sosial dan akademik (Ginsburg et al., 2011).

Siklus menstruasi itu sendiri merupakan indikator penting dari kesehatan reproduksi seorang wanita. Siklus yang tidak teratur atau disertai gejala yang parah, seperti dismenore (nyeri haid), dapat memperburuk kecemasan yang sudah ada pada remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologis, termasuk kecemasan, dapat mengganggu keseimbangan hormonal, yang pada gilirannya mempengaruhi kestabilan siklus menstruasi (Miller et al., 2014). Hal ini menunjukkan adanya hubungan bidirectional antara kecemasan dan gangguan siklus menstruasi, yang perlu dianalisis lebih lanjut untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme yang terjadi.

Selain itu, banyak remaja putri yang kurang mendapatkan edukasi tentang menstruasi dan perubahan tubuh lainnya, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka (Hoffman et al., 2017). Pemahaman yang terbatas tentang siklus menstruasi, dikombinasikan dengan stres sosial, kurangnya dukungan dari orang tua atau teman, serta pengalaman trauma atau perundungan, dapat memperburuk perasaan cemas dan kebingungannya (Schmidt et al., 2018). Dengan semakin banyaknya penelitian yang menunjukkan pengaruh kecemasan terhadap kesehatan fisik dan psikologis remaja, penting untuk memahami lebih dalam hubungan antara kecemasan dan siklus menstruasi pada remaja putri.

Di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Desa Leminggir, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi masih terbatas, dan remaja putri sering kali tidak mendapatkan informasi yang cukup mengenai perubahan tubuh mereka (Setiawati, 2015). Hal ini menambah pentingnya penelitian ini, yang bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakstabilan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir, serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya, seperti dukungan sosial, pola makan, dan kondisi psikologis mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan menggunakan metode cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang tinggal di Desa Leminggir, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Untuk mengukur tingkat kecemasan, digunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS/SRAS) yang telah teruji validitas

dan reliabilitasnya.

## RESULTS

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan metode cross-sectional. Sebanyak 67 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi terlibat dalam penelitian ini, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Di Desa Leminggir

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal/Tidak Cemas	29	43,3
Kecemasan Ringan	23	34,3
Kecemasan Sedang	14	20,9
Kecemasan Berat	1	1,5
Jumlah	67	100

Dari 67 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebagian besar berusia antara 12 hingga 18 tahun. Berdasarkan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), sebanyak 38 orang (56,7%) responden mengalami kecemasan, dengan tingkat kecemasan bervariasi dari ringan hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami kecemasan yang cukup signifikan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Leminggir

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal (21 – 35 hari)	37	55,2
Tidak Normal (< 21 atau > 35 hari)	30	44,8
Jumlah	67	100

Terkait dengan siklus menstruasi, ditemukan bahwa 30 orang (44,8%) dari 67 responden mengalami ketidaknormalan pada siklus menstruasi mereka, yang ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur, terlambat, atau gejala dismenore yang berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidaknormalan siklus menstruasi cukup umum terjadi di kalangan remaja putri di Desa Leminggir, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka mengenai kesehatan reproduksi.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Leminggir

Tingkat Kecemasan	Siklus Menstruasi				Total		p-value
	Normal		Tidak Normal				
	F	%	f	%	F	%	
Normal/Tidak Cemas	22	75,86	7	24,13	29	100	0,015
Kecemasan ringan	14	60,86	9	39,13	23	100	
Kecemasan Sedang	1	7,14	13	92,8	14	100	
Kecemasan Berat	0	0	1	100	1	100	
Jumlah	37	55,22	30	44,77	67	100	

Uji analisis statistik menggunakan uji Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan ketidaknormalan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir. Hasil uji menunjukkan nilai p-value sebesar 0,015, yang berarti p-value  $< \alpha$  (0,05), yang mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami oleh remaja putri berhubungan dengan ketidakstabilan siklus menstruasi mereka.

## **DISKUSI**

Kecemasan adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas yang berlebihan terhadap situasi yang tidak sesuai dengan ancaman nyata (American Psychiatric Association, 2013). Pada remaja, kecemasan sering kali berhubungan dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terjadi selama masa pubertas, termasuk perubahan pada siklus menstruasi mereka (Ginsburg et al., 2011). Remaja putri yang mengalami kecemasan lebih tinggi cenderung mengalami ketidakstabilan siklus menstruasi, seperti menstruasi yang tidak teratur atau terlambat (Taylor et al., 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 56,7% dari 67 responden mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan yang bervariasi dari ringan hingga berat, dan 44,8% responden memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miller et al. (2014), yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mengganggu keseimbangan hormonal tubuh, yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Stres dan kecemasan yang dialami remaja dapat mempengaruhi sirkulasi hormon yang mengatur ovulasi dan menstruasi, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan gangguan dalam siklus menstruasi (Schmidt et al., 2018).

Proses pubertas pada remaja putri melibatkan perubahan hormon yang signifikan, di antaranya peningkatan kadar estrogen dan progesteron yang mengatur siklus menstruasi. Namun, stres psikologis yang tinggi dan kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fungsi sistem endokrin, terutama pada area hipotalamus-pituitari-ovarium, yang berperan dalam regulasi siklus menstruasi (Miyamoto et al., 2014). Penelitian ini mendapati bahwa remaja putri yang mengalami kecemasan lebih tinggi memiliki ketidaknormalan dalam siklus menstruasi, yang dapat dipicu oleh stres emosional dan gangguan hormonal yang disebabkan oleh kecemasan.

Stres kronis dapat mengganggu kinerja hipotalamus yang mempengaruhi pengaturan hormon reproduksi, sehingga menyebabkan ketidaknormalan menstruasi seperti menstruasi terlambat, lebih berat, atau bahkan tidak datang sama sekali (Hoffman et al., 2017). Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh Luecken et al. (2017), yang menemukan bahwa kecemasan yang berkelanjutan dapat menurunkan kestabilan siklus menstruasi remaja putri karena gangguan hormon yang disebabkan oleh stres psikologis.

Selain faktor kecemasan dan stres, dukungan sosial yang rendah juga menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecemasan dan siklus menstruasi pada remaja putri. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik, seperti keluarga dan teman-teman, cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan siklus menstruasi yang lebih teratur (Crespo et al., 2016). Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki dukungan sosial atau menghadapi tekanan emosional yang tinggi, seperti stres sosial atau konflik keluarga, lebih rentan terhadap kecemasan dan gangguan menstruasi (Setiawati, 2015).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan ketidakstabilan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Leminggir, Kecamatan Mojosari, Kabupaten Mojokerto. Remaja putri yang mengalami kecemasan lebih tinggi cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur atau disertai gejala yang lebih parah, seperti dismenore dan perubahan durasi menstruasi. Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pola makan, dan tingkat stres juga mempengaruhi kestabilan siklus menstruasi. Penurunan kecemasan melalui intervensi psikologis dan pendidikan kesehatan dapat membantu mengurangi gangguan menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Oleh karena itu, penting bagi pihak terkait termasuk petugas kesehatan, guru, dan orang tua untuk bekerja sama dalam memberikan dukungan dan edukasi yang tepat guna mengatasi masalah kecemasan serta mendukung kesehatan fisik dan mental remaja putri.

**DAFTAR REFERENSI**

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ellis, B., et al. (2016). "Pubertal timing and adolescent mental health: The importance of the family environment." *Development and Psychopathology*.
- Ginsburg, G. S., et al. (2011). "Family factors in the development of anxiety and depression in youth." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
- Luecken, L. J., et al. (2017). "Pubertal timing and psychosocial outcomes: A developmental perspective." *Adolescent Health*.
- Miller, M., et al. (2014). "Anxiety disorders and menstrual irregularities in adolescents." *Journal of Adolescent Health*.
- Setiawati, H. (2015). "Sosial budaya dan kesehatan reproduksi remaja di daerah pedesaan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Schmidt, N., et al. (2018). "Mental health and reproductive health in adolescents: A clinical perspective." *Journal of Adolescent Medicine*.