

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTs Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen

The Relationship of an Interest Rate with Distribution Menstrual in Adolescent Manual in MTs Darusa'adah Cot Tarom Regency of Bireuen

Minda Septiani*¹, Nuzulul Rahmi²

¹Dosen Akademi Kebidanan Munawarah, Jl. Sultan Iskandar Muda No.18 Kota Juang, Bireuen 24251, Indonesia

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

*Korespondensi Penulis : mindaseptiani88@gmail.com*¹

Abstrak

Gangguan menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan infertilitas. Penyebab gangguan menstruasi dapat terjadi karena kelainan biologik (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stress dengan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di MTs Darusa'adah cot tarom, Kabupaten Bireuen. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Total sampling* (total sampel) dengan jumlah 70 responden yang sudah menstruasi di MTs Darusa'adah Cot Tarom, Kabupaten Bireuen. Penelitian ini dilakukan pada Agustus 2022. Pengumpulan data melalui kuesioner. Teknik analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji statistik *chi-square* antara tingkat kecemasan dengan gangguan menstruasi pada remaja diperoleh hasil nilai p value $(0,000) < \text{dari } \alpha (0,05)$, maka hipotesis diterima H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan gangguan menstruasi pada remaja putri.

Diharapkan kepada responden untuk lebih aktif mencari informasi dan mengikuti berbagai penyuluhan khususnya tentang Menstruasi. Hal ini dapat diperoleh dengan memperbanyak membaca dan mengikuti acara seminar.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Gangguan Menstruasi

Abstract

Menstrual disorders are an important indicator of the presence of reproductive system disorders that can be associated with an increased risk of various diseases such as uterine cancer, breast cancer and infertility. The causes of menstrual disorders can occur due to biological abnormalities (organic or dysfunctional) or can also be psychological such as the state of stress with emotional disturbances or biologic and psychological combined. This study aims to determine the relationship between the level of anxiety with menstrual disorders in young women in MTs Darusa'adah cot tarom, Bireuen District. This research is kind of analytic research with cross sectional approach. The sampling in this study by using technique Total sampling (total sample) with number of respondents 70 student in MTs Darusa'adah Cot Tarom, District of Bireuen. This study was conducted on August, 2022. The data collection

through questionnaires. Univariate data analysis techniques use frequency distribution and bivariate analysis using chi-square test. Based on the result of chi-square statistic test between anxiety level and menstrual disorder in adolescent is obtained p value (0.000) value from a (0,05), hence hypothesis accepted H0 rejected and it can be concluded that there is a significant relationship between anxiety levels with menstrual disorders in girls. It is expected that the respondents to be more actively seeking information and following various counseling especially about Menstruation. This case can be obtained by multiplying reading and attending seminars.

Keywords : *Anxiety Level, Menstrual Disorder*

PENDAHULUAN

Setiap wanita dalam usia subur setiap bulannya akan mendapatkan menstruasi (haid). Menstruasi sebagai suatu hal yang melekat pada seorang wanita merupakan suatu hal sangat wajar, dan ini merupakan salah satu tanda bagi seorang wanita telah memasuki masa pubertas (Mamnu'ah, 2018).

Penelitian UNICEF (*United Nations Emergency Children's Fund*) pada tahun 2015 menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian yang dilakukan di Asia, Afrika, dan Amerika Latin menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai (Sinaga, 2017).

Seiringnya perkembangan biologis, remaja putri akan menjalani suatu fase dimana remaja akan mencapai tahapan kematangan organ-organ seksual yang memiliki kemampuan untuk bereproduksi yang disebut dengan pubertas. Pubertas pada remaja putri dapat ditandai dengan perubahan hormonal yang menyebabkan datangnya menstruasi pertama kali atau yang disebut dengan *menarche* (Solihah, 2013).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi akibat proses sistem *hormonal* yang kompleks, setelah panca indra menerima rangsangan yang diteruskan ke pusat dan diolah oleh *hipotalamus*, dilanjutkan dengan *hipofise*, memulai sistem portal dikeluarkan *hormon gonadotropin* perangsang folikel dan *leutenizing hormon* (LH) untuk merangsang indung telur (Abadi, 2015).

Usia *menarche* bervariasi dari rentang umur 10-16 tahun, akan tetapi usia *menarche* dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun. Hasil Riskesdas 2010 menunjukkan rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia, dengan prevalensi *menarche* dini mencapai 20,9% (Sudarma, 2018).

Perubahan panjang dan gangguan keteraturan siklus menstruasi menggambarkan adanya perubahan produksi hormon reproduksi. Pemendekan masa folikuler menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih singkat (*polimenore*) berhubungan dengan penurunan kesuburan dan

keguguran, sedangkan pemanjangan siklus menstruasi (*oligomenore*) berhubungan dengan kejadian anovulasi, infertilitas, dan keguguran (Dieny, 2013). Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 30-40 ml. Menurut hitungan para ahli, perempuan akan mengalaminya 500 kali haid selama hidupnya (Mamnu'ah, 2018).

Gangguan menstruasi merupakan kejadian ketika keluhan menstruasi sudah mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan menstruasi meliputi gangguan pada siklus (*amenorea, polimenorea, dan oligomenorea*), gangguan berdasarkan jumlah darah yang keluar (*hipermenorea dan hipomenorea*), gangguan diluar menstruasi dan gangguan yang berhubungan dengan haid, gangguan sebelum menstruasi *Premenstruasi Syndrome* (PMS) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) atau saat menstruasi dismenorea (proverwati dalam mustika, 2012).

PMS (*Premenstruasi Syndrome*) merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Nugroho, 2014).

Gangguan menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan infertilitas. Penyebab gangguan menstruasi dapat terjadi karena kelainan biologik (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stress dengan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik (Mamnu'ah, 2018).

Faktor-faktor yang berperan dalam gangguan menstruasi yaitu (1) faktor psikologis, seperti tekanan hidup, stres, kecemasan, kelelahan fisik maupun psikis, (2) Gangguan yang bersifat hormonal yaitu ketidak seimbangan hormon estrogen maupun hormon progesteron dan prostaglandin, (3) Hormon prolaktin berlebih, meningkatnya hormon prolaktin secara otomatis akan menurunkan hormon estrogen dan progesteron, (4) Kenaikan atau berkurangnya berat badan secara signifikan, (5) Status gizi (*underweight* jika IMT < 17,0) akan mempengaruhi kerja berupa peningkatan, keseimbangan, ataupun penurunan hormon, (6) Kelainan organik seperti radang, tumor, trauma dan sebagainya (Mamnu'ah, 2018).

Pada sebagian perempuan saat menstruasi disertai rasa cemas dianggap sebagai hal yang normal dan wajar. Namun, kecemasan itu bisa menjadi suatu masalah ketika pertama kali terjadinya menstruasi atau ketika menyadari menstruasinya mempengaruhi kesehatan fisiknya. Kondisi ini diperparah lagi, jika perempuan tersebut tidak sanggup menyelesaikan masalah menstruasinya secara riil, dipastikan adanya kecemasan kronis yang menyebabkan terganggunya kondisi fisik lainnya (Pieter, 2013).

Dari hasil survei awal yang dilakukan pada bulan Agustus 2022 terhadap siswi MTs Darusa'addah Cot Tarom, jumlah keseluruhan yaitu 97 orang, yang terdiri dari: Kelas I 31 siswi, kelas II 33 siswi, dan kelas III 33 siswi. Dari hasil survei awal pada 13 siswi yang ditanyakan mereka mengatakan cemas jika akan mengalami menstruasi, disebabkan karena pada saat menstruasi mereka mengalami sakit perut dan nyeri pada pinggang, bahkan 2 diantaranya ada yang tidak bersekolah pada saat menstruasi karena sakit perut yang berlebihan, dan mereka mengatakan merasa tidak nyaman pada saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di MTsS Darusa’adah Cot Tarom, Kabupaten Bireuen.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk menjawab permasalahan yang sedang dihadapi dan dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Lokasi penelitian di lakukan di MTsS Darusa’adah Cot Tarom, Kecamatan Jeumpa, Kabupaten Bireuen, Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi MTsS Darusa’adah Cot Tarom, Kecamatan Jeumpa, Kabupaten Bireuen, yang sudah menstruasi berjumlah 70 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-Square* pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi tentang Tingkat kecemasan dan gangguan menstruasi pada remaja putri..

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di MTsS Darusa’adah Kabupaten Bireuen Tahun 2022

Analisis Univariat	Jumlah	
	F	(%)
Tingkat Kecemasan		
Ringan	3	4,3
Sedang	12	17,1
Berat	55	78,6
Gangguan Menstruasi		
Tidak Mengalami	3	4,3
Mengalami	67	95,7
Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel diatas dari 70 responden, mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan yang berat yaitu sebanyak 55 responden (78,6%). Mayoritas remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi yaitu sebanyak 67 responden (95,7%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di MTsS Darusa’adah Kabupaten Bireuen

Tahun 2022

Analisis Bivariat	Gangguan Menstruasi						P-Value
	Tidak Mengalami		Mengalami		Σ		
	Jlh	%	Jlh	%	Jlh	%	
Tingkat Kecemasan							
Ringan	1	4,3	2	2,9	3	4,3	0,000
Sedang	11	15,7	1	1,4	12	17,1	
Berat	55	78,6	0	0	55	78,6	
Jumlah	67	95,7	3	4,3	70	100	

Berdasarkan uji silang diatas dari 70 responden, mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi adalah responden yang tingkat kecemasannya pada kategori berat yaitu sebanyak 55 siswi (78,6 %), minoritasnya hanya 3 siswi (4,3 %) yang tingkat kecemasannya ringan.

Dari hasil uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) hasil perhitungan menunjukkan nilai $p(0,000) > \alpha(0,05)$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri :

Dari hasil penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi pada remaja Putri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen, maka ada beberapa hasil yang ditemukan antara lain, Tingkat Kecemasan pada siswi yang ada pada kategori Ringan yaitu sebanyak 3 Siswi (4,3 %), kategori Sedang 12 siswi (17,1%), dan pada kategori Berat 55 siswi (78,6%). Maka jelas dapat dilihat bahwa Tingkat Kecemasan mayoritas berada pada kategori Berat.

Dilihat dari karakteristik responden di MTsS Darusa'adah Cot Tarom, kabupaten Bireuen, umumnya responden memiliki umur 11-15 tahun, dan umumnya mereka berusia 12 tahun saat menstruasi pertama.

Berdasarkan tabel silang (*crosstab*) antara tingkat kecemasan dengan gangguan menstruasi, umumnya responden yang mengalami gangguan menstruasi adalah responden yang tingkat kecemasannya berada dalam kategori berat yaitu 55 siswi (78,6).

Hasil uji statistik *chi-square* antara tingkat kecemasan dengan gangguan menstruasi pada remaja diperoleh hasil nilai $p\text{ value}(0,000) < \text{dari } \alpha(0,05)$, maka hipotesis diterima, H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan gangguan menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kevin (2017) tentang Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi Pada Responden 34 mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*co-assistant*) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado hasil penelitian memperlihatkan bahwa

hampir setengah (44,12%) mahasiswa mengalami stres tingkat normal; 29,42%. Mengenai pola siklus menstruasi, hanya 5,88% responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal tanpa disertai dismenorea. Hasil uji korelasi Spearman antara stres dan pola siklus menstruasi mendapatkan nilai $r=0,417$ dengan $p=0,014$ yang menunjukkan terdapat hubungan moderat yang bermakna antara stres dan pola siklus menstruasi.

Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apalagi kita tidak mengerti, tentang hal tersebut, gangguan tersebut mungkin akan semakin parah. Akan tetapi kalau kita memahaminya dan tahu cara mengatasinya, maka kemungkinan besar gangguan tersebut akan menjadi ringan sehingga tidak akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari (Sinaga, 2017).

Kecemasan menurut Stuart (2016) adalah sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya dan merupakan suatu respon emosi yang tidak memiliki suatu obyek yang spesial. Kecemasan adalah pengalaman pribadi yang bersifat subyektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang diartikan sebagai perasaan “kesulitan“ dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Donsu, 2017).

Menurut asumsi peneliti, mayoritas responden yang ada di MTsS Darusa'adah Cot Tarom, Kecamatan Jeumpa, Kabupaten Bireuen mengalami tingkat kecemasan berat dikarenakan siswi kurang memahami apa itu menstruasi, dan gangguan-gangguan yang terjadi pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena siswi belum sepenuhnya mengerti dan mendapatkan informasi tentang menstruasi, oleh karena itu dari pihak MTsS perlu memberikan penyuluhan tentang menstruasi kepada siswi-siswi yang ada di MTsS serta memberikan motivasi kepada siswi agar tidak lagi cemas dalam menghadapi gangguan yang terjadi pada saat menstruasi, seperti memberitahu pada siswi saat terjadi nyeri perut jangan langsung meminum obat, melainkan kompres perut dengan air hangat. Untuk siswi MTsS diharapkan untuk lebih sering membaca tentang menstruasi baik itu dari buku atau dari media elektronik.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom Kabupaten Bireuen Tahun 2022.

SARAN

Diharapkan kepada responden untuk lebih aktif mencari informasi dan mengikuti berbagai penyuluhan khususnya tentang Menstruasi sehingga ilmunya semakin bertambah dan tidak cemas lagi jika terjadi gangguan menstruasi. Hal ini dapat diperoleh dengan mengunjungi tempat pelayanan kesehatan dan media elektronik. Dan diharapkan karya tulis ilmiah dapat

dijadikan bahan informasi bagi MTsS dan menjadi pedoman bagi santri di MTsS Darusa'adah Cot Tarom agar kedepannya tidak terjadi lagi kecemasan dalam menghadapi menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D.R. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche*. <https://media.neliti.com/media/publications/184820-ID-hubungan-dukungan-keluarga-dengan-tingkat.pdf>.
- Astuti, E.P. (2016). *Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Siswa Kelas VII SMP*. <http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/1701160201069%20PREVALENSI%20KEJADIAN%20MENSTRUASI.pdf>.
- Bura, A.E.D. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anestesi Dengan Tindakan Spinal Anestesi Di Rsud Sleman*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/433/1/SKRIPSI.pdf>.
- Dahro, A. (2012). *Psikologi Kebidanan Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Iman, M. (2016). *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan*. Bandung : Citapustaka Media Perintis
- (2014). *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan*. Bandung : Citapustaka Media Perintis
- Janiwarty, B & Pieter, H.Z (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Mamnu'ah, I. (2018) *Hubungan Masa Kerja, Tingkat Kecemasan, Penggunaan Masker Dan Paparan Bahan Rokok Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Karyawan Wanita Pabrik Rokok Di Lamongan*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/19850/1876>.
- Mustika, F.A. (2012). *Tingkat Pengetahuan Mahasiswi Kebidanan Tingkat II Tentang Gangguan Menstruasi Di Stikes Kusuma Husada Surakarta Tahun 2012*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/2/01-gdl-fitriayumu-86-1-ktifitri.pdf>.
- Nirwana, A.B. (2011). *Psikologi Ibu, Bayi dan Anak*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yoyakarta : Nuha Medika
- Nurwulan. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka NTT*. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NM0MGYzOTdkYjNlYjBlNzdlZTQ5NTlmY2U5M2U0ODYxYzQzYjFhNA==.pdf.
- Prihantati, N.R. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo*.

- <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/14836/Hubungan-antara-tingkat-kecemasan-dengan-kejadian-dismenorea-pada-remaja-putri-di-Pondok-Pesantren-Imam-Syuhodo-Polokarto-Sukoharjo>.
- Rakhmawati, A. (2013) *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Wanita Dewasa Muda*.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/2106>.
- Sinaga, E. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Global One.
- Sudarma, V. (2018) Hubungan Konsumsi Susu Dengan Usia Menarche Pada Anak Usia 12-15 Tahun. <https://bab%201/2636-6533-1-SM.pdf>.
- Suryani, E & Widyasi, H (2010) *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Fitramaya
- Tombakan, K.C. (2017). *Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. <http://66824-ID-hubungan-antara-sres-dan-pola-siklus-me.pdf>.
- Wahyuni, D. (2012). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII DI SMP N 2 Wonosegoro Boyolali Tahun 2012*.
<http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/1/01-gdl-dwiwahyuni-22-1-dwiwahy-i.pdf>.