

## **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTERI DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KESEHATAN BALI DEWATA KECAMATAN DENPASAR UTARA**

**Kadek Pramesti Dwi Candrika <sup>(1)</sup>, Ni Ketut Somoyani <sup>(2)</sup>, Gusti Ayu Tirtawati <sup>(3)</sup>**

<sup>(1,2,3)</sup>Prodi D4 Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

\*email: candrikapramesti@gmail.com, somoyaniniketut@gmail.com,  
tritagustiayu@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap perubahan fisik, emosional, dan psikologis, termasuk gangguan kecemasan yang dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan berdampak pada siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama perdarahan menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Panjang siklus mengacu pada interval waktu antara tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya dan tanggal dimulainya menstruasi selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata, Kecamatan Denpasar Utara. Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 90 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan kuesioner siklus menstruasi skala Guttman. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas (45,6%) dan mayoritas mengalami perubahan siklus menstruasi dalam kategori cukup ada perubahan (42,2%). Uji korelasi *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar kemungkinan terjadi gangguan pada siklus menstruasi. Hasil ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai kesehatan mental dan dukungan dari sekolah serta keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis dan reproduksi remaja.

**Kata kunci:** *Kecemasan, Siklus Menstruasi, Remaja Putri*

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a transitional period marked by significant physical, emotional, and psychological changes, during which anxiety disorders may arise and potentially disrupt hormonal balance, thereby affecting the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and the menstrual cycle among female adolescents at Bali Dewata Health Vocational High School in North Denpasar District. This research used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 90 respondents were selected through purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data collection instruments included the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to measure anxiety levels and a Guttman scale questionnaire to assess menstrual cycle patterns. The results showed that the majority of respondents experienced varying levels of anxiety, with the highest proportion in the "no anxiety" category (45.6%). Additionally, most participants experienced changes in their menstrual cycle, with "moderate changes" being the most reported (42.2%). The Spearman Rho correlation test revealed a significant and positive relationship between anxiety levels and*

*menstrual cycle changes (p-value < 0.05), indicating that higher anxiety levels are associated with greater menstrual irregularities. Based on these findings, it is recommended that female adolescents receive education on the importance of mental health and support from schools and families to foster an environment that promotes psychological and reproductive well-being.*

**Keywords:** Anxiety, Menstrual Cycle, Female Adolescents

### PENDAHULUAN

Masa remaja atau *adolescence* merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Fase ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia menuju dewasa melewati tahap yang dikenal sebagai masa pubertas. Remaja perempuan umumnya mengalami pubertas lebih awal dibandingkan dengan remaja laki-laki. Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan adalah *menarke*, yaitu datangnya menstruasi (haid) pertama (Amalia, Budhiana, and Sanjaya 2023).

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada perempuan dan beberapa hewan betina, di mana lapisan endometrium dalam rahim yang menebal sebagai persiapan kehamilan akan meluruh dan keluar melalui vagina. Proses ini berlangsung selama beberapa hari setiap bulan dan merupakan bagian dari siklus menstruasi (Fazelita et al. 2023). Kesehatan menstruasi menjadi aspek penting dalam kesehatan reproduksi perempuan, yang mencakup tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal di luar kebiasaan. Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh gangguan fungsi hormon, kelainan sistemik, stres / kecemasan, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin dengan kadar yang lebih dari biasanya. Terdapat tiga macam gangguan siklus menstruasi, yaitu siklus menstruasi pendek (*Polimenore*), siklus menstruasi panjang (*Oligomenore*), dan kondisi tidak adanya menstruasi pada wanita yang seharusnya mengalami menstruasi (*Amenore*) (Anjarsari, Nurul Anjarsari, Purnama 2020).

Data hasil penelitian mengenai gangguan menstruasi di tingkat global yang telah dilakukan oleh Reyza and Sulistiawati (2022) tentang sebanyak 50,6% siswi remaja mengalami dismenore, dan 22,9% di antaranya memiliki pola menstruasi yang tidak teratur. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon serotonin, yaitu zat kimia yang terdapat di dalam otak. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan apabila menunjukkan gejala-gejala seperti kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum pasti, kesulitan dalam berkonsentrasi, perasaan gelisah, tidak bisa rileks, gangguan tidur atau kesulitan tidur, wajah pucat, mudah lelah, tubuh terasa panas, mual, sesak napas, serta sering buang air kecil (Yuningsih, Mujiyanti, and Ijah 2023).

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kelancaran siklus menstruasi, karena dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang berperan penting dalam proses tersebut, yaitu FSH, LH, estrogen, dan progesteron. Gangguan pada hormon FSH dan LH dapat menghambat pembentukan sel telur. Akibatnya, produksi hormon estrogen dan progesteron juga tidak berlangsung secara normal, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Indrayani and Aniroh 2023).

Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS), prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia mencapai 34,9%, yang setara dengan sekitar 15,5 juta remaja mengalami gangguan psikologis. Sementara itu, sekitar

5,5% atau sekitar 2 juta remaja tercatat mengalami gangguan jiwa. Meskipun angka prevalensinya cukup tinggi, hanya sekitar 2% remaja yang memanfaatkan layanan kesehatan yang menyediakan dukungan psikologis dan konseling. Sekitar 20% dari total populasi Indonesia berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun, sehingga remaja memegang peranan strategis dalam proses pembangunan dan kemajuan bangsa.

Gangguan mental yang paling sering dialami oleh remaja adalah gangguan kecemasan dengan prevalensi sebesar 3,7%. Selain itu, gangguan depresi berat, gangguan perilaku, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), serta attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) masing-masing memiliki prevalensi sebesar 1,0%, 0,9%, dan 0,5% (Kamaruddin, Basniati, and Sulastri 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Wisniastuti dan rekan-rekannya (2018) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Namun, hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,097, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut tergolong lemah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat dan memperjelas temuan tersebut.

Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama perdarahan menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Panjang siklus mengacu pada interval waktu antara tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya dan tanggal dimulainya menstruasi selanjutnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Silalahi dan rekan-rekan (2021) pada mahasiswi D3 Kebidanan semester VI Universitas Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan (45,8%), dan mayoritas di antaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (54,2%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Prodi D3 Kebidanan semester VI di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Secara fisiologis, ketika seseorang mengalami kecemasan, terjadi aktivasi amigdala dalam sistem limbik yang memicu pelepasan corticotropin releasing hormone (CRH) dari hipotalamus. Pelepasan CRH ini akan menghambat sekresi gonadotropin releasing hormone (GnRH). Akibat terhambatnya GnRH, produksi follicle stimulating hormone (FSH) dan luteinizing hormone (LH) menjadi tidak optimal. Ketidaktercukupan FSH dan LH akan menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron, yang keduanya memiliki peran penting dalam pengaturan siklus menstruasi. Rendahnya kadar estrogen dan progesteron akan berdampak pada terganggunya keteraturan siklus menstruasi (Larasati 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arlym, Warastuti, and Mutiah (2023) di STIKes Wira Medika Bali Denpasar, ditemukan bahwa sebanyak 15 orang responden (28,3%) mengalami stres pada tingkat sedang, sementara 38 responden (71,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VIII, ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,537 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori sedang dan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan 15 siswi di SMK Kesehatan Bali Dewata, diperoleh informasi bahwa sebanyak 12 remaja putri mengaku mengalami stres akibat padatnya aktivitas dan tugas, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Dari 12 siswi yang mengalami stres tersebut, 10 orang menyatakan adanya perubahan pada siklus menstruasi serta munculnya gejala tertentu sebelum menstruasi. Saat ditanya lebih lanjut 10 orang siswi mengatakan belum pernah mengetahui apakah kecemasan yang mereka alami dapat mengganggu siklus menstruasi mereka. Berdasarkan informasi yang diperoleh, hal tersebut menjadikan motivasi bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Puteri Di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Bali Dewata Kecamatan Denpasar Utara”

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian telah dilaksanakan di wilayah kerja di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Bali Dewata Kecamatan Denpasar Utara pada bulan April 2025. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 90 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data, yang dapat berupa kuisisioner, formulir observasi, formulir formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen pada penelitian ini meliputi kuisisioner instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisa data terdiri dari analisa univaria dan bivariat. Analisa data bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

	<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Usia</b>	15 tahun	20	22%
	16 tahun	65	72%
	17 tahun	5	6%
<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	90	100%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>
<b>Pengalaman Masa Lalu</b>	Positif	83	92%
	Negatif	7	8%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>
<b>Dukungan Sosial</b>	Baik	80	89%
	Cukup	7	8%
	Kurang	3	3%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>
<b>Aktivitas Fisik</b>	Ringan	86	96%
	Sedang	4	4%
	Berat	0	0%

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>100%</b>
<b>Diet</b>	Iya	1	1%
	Tidak	89	99%
<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar umur subjek penelitian berusia 16 tahun (72%), Jenis kelamin subyek adalah perempuan dengan persentase (100%) sebagian besar memiliki pengalaman masa lalu positif (92%), subjek penelitian yang mengalami dukungan sosial yang baik sebesar (89%), sebagian besar subjek penelitian melakukan aktifitas fisik ringan sebesar (96%), serta sebagian besar subjek penelitian yang tidak melakukan diet sebesar (99%).

**Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata**

Tingkat kecemasan (n=90)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	41	45,6
Kecemasan ringan	18	20,0
Kecemasan sedang	13	14,4
Kecemasan berat	14	15,6
Kecemasan berat sekali	4	4,4
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (45,6%) remaja putri tidak mengalami kecemasan, dan masih ada 4,4% yang mengalami kecemasan berat.

**Tabel 3. Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata**

Siklus menstruasi (n=90)	Frekuensi	Persentase (%)
Sedikit ada perubahan	25	27,8
Cukup ada perubahan	38	42,2
Banyak ada perubahan	23	25,6
Sangat ada perubahan	4	4,4
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa (42,2%) remaja putri masuk kategori cukup ada perubahan, dan masih ada 4,4% yang masuk kategori sangat ada perubahan.

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi Spearman Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata**

Variabel (n=90)	Siklus Menstruasi				Nilai p	Koefisien korelasi
	Sedikit ada perubahan (n=25)	Cukup ada perubahan (n=38)	Banyak ada perubahan (n=23)	Sangat ada perubahan (n=4)		
Tidak ada kecemasan	18 (43,9%)	19 (46,3%)	4 (9,8%)	0 (0,0%)	0,000	0,446
Kecemasan ringan	2 (11,1%)	9 (50,0%)	6 (33,3%)	1 (5,6%)		

Variabel (n=90)	Siklus Menstruasi				Nilai p	Koefisien korelasi
	Sedikit ada perubahan (n=25)	Cukup ada perubahan (n=38)	Banyak ada perubahan (n=23)	Sangat ada perubahan (n=4)		
Kecemasan sedang	2 (15,4%)	6 (46,2%)	5 (38,5%)	0 (0,0%)		
Kecemasan berat	3 (21,4%)	3 (21,4%)	6 (42,9%)	2 (14,3%)		

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 42,9% remaja putri dengan kecemasan berat banyak ada perubahan, 21,4% cukup ada perubahan, 21,4% sedikit ada perubahan, dan 14,3% sangat ada perubahan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,446 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Karena koefisien bernilai positif, maka hubungan antara kedua variabel bersifat sejalan. Dengan kata lain, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan remaja, maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan dalam siklus menstruasinya pada remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase responden yang tidak mengalami kecemasan (45,6%) menempati hampir separuh dari total sampel. Hal ini mengindikasikan bahwa pada kelompok remaja putri SMK Kesehatan Bali Dewata tersebut, hampir setengahnya berada dalam kondisi psikologis yang relatif stabil dan tidak menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang signifikan. Meski demikian, angka ini perlu dipahami dengan hati-hati, karena kondisi “tidak ada kecemasan” bukan berarti mereka tidak memiliki stres sama sekali melainkan tingkat stres mereka belum mencapai indikator yang dikategorikan sebagai kecemasan yang terukur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisniastuti dkk (2018) menyebutkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi namun masih ada keterbatasan di nilai uji korelasi dengan hasil analisis uji *spearman rank* didapatkan nilai korelasi *Spearman* = 0,097 yang artinya ada hubungan yang lemah antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa tidak semua remaja menunjukkan gejala kecemasan, bahkan dalam kondisi akademik atau lingkungan sosial yang sama. Faktor perlindungan (*protective factors*) seperti dukungan keluarga, kemampuan yang baik, dan kondisi fisik serta mental yang prima dapat berkontribusi dalam menekan gejala kecemasan pada kelompok remaja tertentu.

Sebanyak 20% responden menunjukkan kecemasan ringan, sementara 14,4% berada pada tingkatan kecemasan sedang. Jika digabung, kedua kategori ini mencakup 34,4% dari total partisipan. Angka ini memperlihatkan bahwa sekitar sepertiga remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata mengalami kecemasan, namun belum pada level yang terlampau tinggi atau mengganggu fungsi keseharian secara signifikan.

Kecemasan ringan dan sedang dapat muncul akibat berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya tekanan akademik (ujian, tugas), tuntutan praktik di lingkungan kesehatan (karena mereka bersekolah di SMK Kesehatan), serta peralihan

perkembangan remaja yang umumnya ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan biologis, serta penyesuaian sosial. Pada tahap ini, kecemasan sebenarnya dapat menjadi sinyal adaptif selama tidak berlebihan, karena mendorong remaja untuk lebih waspada atau berusaha lebih baik dalam kegiatan belajar. Namun, jika tidak ditangani dan dibiarkan berlarut, potensi peningkatan ke level kecemasan yang lebih berat akan meningkat.

Pada tingkat kecemasan berat (15,6%) dan berat sekali (4,4%), meskipun tidak sebesar kelompok lain, tetap menjadi fokus perhatian karena menandakan bahwa hampir 20% responden berada pada situasi yang memerlukan penanganan psikologis lebih intensif. Kecemasan berat dan berat sekali biasanya ditandai dengan gejala-gejala seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, rasa takut atau khawatir berlebihan, serta gejala somatik (misalnya sakit kepala, mual, jantung berdebar) yang bisa muncul secara cukup sering.

Para remaja yang berada di kategori ini berisiko mengalami dampak negatif lebih lanjut, misalnya kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran, penurunan motivasi, serta gangguan relasi sosial. Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak ditangani berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan fisik, menurunkan kualitas hidup, bahkan dapat memicu terjadinya gangguan mental lain seperti depresi.

### **2. Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata**

Berdasarkan hasil Analisa pada tabel 4, sebanyak 25 remaja (27,8%) melaporkan hanya mengalami sedikit perubahan siklus menstruasi. Kategori ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi tidak jauh bergeser dari pola normal masing-masing individu. Meski demikian, “sedikit perubahan” bisa berarti pergeseran beberapa hari dari siklus sebelumnya atau perubahan intensitas nyeri yang tidak terlalu signifikan.

Umumnya, remaja puteri seringkali mengalami fluktuasi siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormonal pada masa pubertas. Pada sebagian remaja, fluktuasi ini tergolong ringan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, ada baiknya mereka tetap memantau perubahan secara berkala, karena siklus menstruasi yang sedikit berubah sekalipun dapat menjadi pertanda adanya pengaruh dari faktor fisik maupun psikologis (Nurani, Kumalasary, and Triwahyuningsih 2025).

Kelompok terbesar (38 remaja, 42,2%) berada pada kategori “cukup ada perubahan,” menandakan bahwa hampir setengah dari total responden mengalami perubahan menstruasi yang relatif signifikan

Meski tidak sampai mengganggu secara berlebihan. Perubahan ini bisa mencakup:

1. Durasi menstruasi yang lebih lama atau lebih pendek dari biasanya (misalnya, dari 5–6 hari menjadi 3–4 hari, atau sebaliknya).
2. Jarak antar-siklus yang berubah (misalnya, dari rata-rata 28 hari menjadi 35 hari, atau sebaliknya).
3. Perubahan jumlah perdarahan (*menorehagia* atau *hipomenorea*).
4. Intensitas gejala pramenstruasi (misalnya nyeri, kram, *mood swings*) yang lebih menonjol atau justru menurun (Indriyani and Aniroh 2023).

Mengingat jumlah ini merupakan proporsi paling besar, hal ini menggarisbawahi fakta bahwa remaja puteri pada masa sekolah kejuruan mengalami dinamika menstruasi yang tidak selalu stabil, kemungkinan disertai oleh faktor stres, aktivitas akademik, atau perubahan gaya hidup yang memicu ketidakseimbangan hormonal (Wulandari, Ahadiyah, and Ulya 2020).

Sebanyak 23 remaja (25,6%) menyatakan mengalami banyak perubahan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa seperempat dari responden merasakan pergeseran yang cukup signifikan pada pola menstruasi mereka. Dalam jangka waktu tertentu, misalnya beberapa bulan terakhir, siklus mereka bisa lebih sering mengalami ketidakberaturan (misalnya terlambat lebih dari seminggu, atau datang lebih awal dari biasanya), disertai perubahan durasi menstruasi yang ekstrem.

Perubahan yang lebih mencolok ini perlu diwaspadai karena dapat menjadi indikator adanya gangguan kesehatan reproduksi atau gangguan keseimbangan hormonal yang lebih serius. Selain pengaruh hormonal, faktor psikologis (seperti kecemasan dan stres) dan faktor gaya hidup (termasuk pola makan, olahraga berlebihan, atau kurang istirahat) juga dapat menyebabkan perubahan yang signifikan pada siklus menstruasi.

Sebanyak 4 responden (4,4%) berada pada kategori “sangat ada perubahan,” artinya mereka merasakan perubahan yang sangat ekstrem pada siklus menstruasi, baik dari segi interval, lamanya perdarahan, volume perdarahan, maupun gejala lain. Walaupun relatif kecil, kelompok ini paling perlu mendapatkan perhatian khusus karena perubahan yang sangat ekstrem pada menstruasi dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan tertentu, seperti *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), gangguan tiroid, atau gangguan hormonal lainnya.

Di sisi lain, kondisi psikosomatik dan stres berat juga dapat memicu gangguan menstruasi yang drastis. Intervensi lebih lanjut dibutuhkan, baik dari segi pemeriksaan fisik/medis maupun konseling psikologis, untuk mencari penyebab pasti dan memberikan penanganan yang tepat.

### **3. Analisis Uji Korelasi *Spearman* Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata**

Merujuk pada tabel 5, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi pada responden (nilai  $p = 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan pada siklus menstruasi.

Distribusi responden menunjukkan bahwa mayoritas individu tanpa kecemasan cenderung mengalami sedikit atau cukup perubahan pada siklus menstruasi (43,9% dan 46,3%). Sebaliknya, individu dengan kecemasan berat sebagian besar mengalami banyak (42,9%) hingga sangat banyak (14,3%) perubahan pada siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar perubahan siklus yang dialami.

Koefisien korelasi sebesar 0,446 mengindikasikan adanya korelasi positif sedang antara kecemasan dan perubahan siklus menstruasi. Artinya, kenaikan tingkat kecemasan berkaitan dengan peningkatan perubahan dalam siklus menstruasi. Fenomena ini dapat dijelaskan secara fisiologis, di mana stres psikologis seperti kecemasan dapat memengaruhi kerja hipotalamus—bagian otak yang mengatur hormon reproduksi. Gangguan pada sistem ini bisa menyebabkan gangguan ovulasi, sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi (Nurani, Kumalasary, and Triwahyuningsih 2025).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan tetap menjadi masalah yang cukup banyak terjadi pada

masa remaja. Kecemasan ini, bila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan fisik, salah satunya mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur siklus menstruasi. Siklus menstruasi remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata tidak sepenuhnya stabil dan cenderung mengalami variasi. Perubahan pada siklus menstruasi ini bisa berupa pemendekan atau pemanjangan siklus, volume darah yang lebih sedikit atau lebih banyak, serta lamanya perdarahan yang berbeda dari biasanya. Uji korelasi Spearman Rho, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi ( $p$ -value < 0,05). Hubungan ini bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami remaja putri, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perubahan atau gangguan pada siklus menstruasi. Gangguan ini berdampak pada sekresi hormon FSH, LH, estrogen, dan progesteron, yang bertanggung jawab terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, stres atau kecemasan yang berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, Ilmy Nurul, Johan Budhiana, And Waqid Sanjaya. 2023. "Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Wacana Kesehatan* 8 (2): 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>.
- Anjarsari, Nurul Anjarsari, Purnama, Etika. 2020. "Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Journal Unair* 53 (9): 1689–99.
- Arlym, Lisa Trina, Diah Warastuti, And Siti Mutiah. 2023. "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Rw 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok." [*Manuju: Malahayati Nursing Journal* 5 (0): 1813–20.
- Fazelita, Ria, Br Gultom, Fitri Khoiriyah, Yusmalia Hidayati, Wiwiek Elsada Nainggolan, Program Studi D-Iii Kebidanan, Universitas Satya, And Terra Bhinneka. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Animasi Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi." *Midwifery : Jurnal Kebidanan Dan Sains* 1: 47–51.
- Indrayani, Lutfi, And Umi Aniroh. 2023. "Jurnal Keperawatan Jiwa, Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 53 (9): 16–21.
- Indriyani, Lutfi, And Umi Aniroh. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1 (1): 16–21. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2157>.
- Kamaruddin, Mutmainna, Andi Basniati, And Andi Sulastri. 2024. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi." *Jurnal Jfkt Universitas Muhammadiyah Tanggerang* 9 (1): 62–66.
- Larasati, Nabilla Alya. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3 (2): 71–79. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18720>.
- Nurani, Siti, Dinayah Kumalasary, And Ria Yulianti Triwahyuningsih. 2025. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literatur Review." *Sinar Jurnal Kebidanan* 07 (1): 42–57.

- Reyza, Nurul Farhah, And Ade Chandra Sulistiawati. 2022. “Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Smpn 1 Rambah Tahun 2021.” *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)* 5 (2): 136–40. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.301>.
- Wulandari, Dyah Ayu, Euis Ahadiyah, And Fitria Hikmatul Ulya. 2020. “Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii.” *Jurnal Smart Kebidanan* 7 (1): 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>.
- Yuningsih, Risna, Sri Mujiyanti, And Ijah. 2023. “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswa Kelas V Dan Vi.” *Jurnal Uym* 12 (2): 132–40. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.280>.