

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KETIDAKTERATURAN MENSTRUASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG

Lidya Kae Dhongu¹⁾, Sri Mudayati²⁾, Novita Dewi³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang
²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang
Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses meluruhnya dinding rahim yang keluar bersamaan dengan darah melalui vagina. Siklus menstruasi berkisar 21-35 hari. Gangguan menstruasi salah satu bentuknya berupa siklus yang tidak teratur sehingga menyebabkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi. Penelitian ini berupa korelasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian adalah 100 mahasiswi dengan *purposive sampling* di peroleh sampel 30 mahasiswi. Analisis korelasi menggunakan *Sperman Rank Corelation*. Hasil penelitian didapatkan menstruasi teratur sebanyak 17 responden (57%), tingkat kecemasan ringan 16 responden (53%). Nilai korelasi Spearman = 0,097 dengan kekuatan korelasi lemah < 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini dengan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Kata kunci: Ketidakteraturan menstruasi, tingkat kecemasan.

ANXIETY LEVEL RELATIONSHIPS WITH MENSTRUAL IRREGULARITY IN UNITRI STUDENT

ABSTRACT

Menstruation is the process of fading out the wall of the uterus through the vagina with the blood. The menstrual cycle ranges from 21-35 days. Menstrual disorders one shape of irregular cycles, causing anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship of the level of anxiety with menstrual irregularities. This study is correlational cross-sectional study design. The study population was 100 female students with purposive sampling obtained a sample of 30 mahasiswi. Analisis correlation using Spearman Rank Correlation. The result showed regular menstrual total of 17 respondents (57%), mild anxiety level of 16 respondents (53%). Spearman correlation value = 0.097 by the strength of the correlation is weak <0.05, which means there is a relationship between the level of anxiety with menstrual irregularities. Recommended further research can use this research with reference to conduct further research.

Keywords: *Menstrual irregularities, anxiety levels.*

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa *adolescence* adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Proverawati & Misaroh, 2009).

Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina bersamaan dengan

darah (Wiknjosastro, 2007). Siklus Menstruasi adalah jarak dimulainya menstruasi sampai menstruasi berikutnya (Sherwood, 2001). Siklus menstruasi berkisar antara 21–35 hari (Wikbjosastro, 2007). Hanya 10 – 15 % wanita yang memiliki siklus 28 hari dan lebih dari 35 hari. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarchoe dan sesaat sebelum menopause (Baso, 1999).

Gangguan yang diakibatkan menstruasi akan menyebabkan terjadinya kecemasan atau ketegangan pada seseorang yang mengalami menstruasi. Sesuai dengan teori kecemasan Mansjoer

(2005), mengatakan kecemasan yaitu perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut, khawatir yang merupakan manifestasi dari factor psikologi dan fisiologi. Dampak dari kecemasan antara lain : berdebar dengan diiringi dengan detak jantung yang cepat, rasa sakit atau nyeri pada dada, sesak nafas, berkeringat berlebihan, gangguan tidur, tubuh gemetar, anggota tubuh dingin, ingin bunuh diri, dan Migrain (Putri, 2007).

Kecemasan yang dialami mahasiswi UNITRI karena aktivitas padat yang banyak menyita waktu, tenaga dan biaya serta permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini berakibat akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental emosional misalnya mudah lelah, daya tahan tubuh menurun, daya konsentrasi dan daya ingat menurun serta menjadi pemarah, pemurung, dan selalu merasa cemas. Dengan melihat latar belakang di atas peneliti tertarik ingin mengetahui apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dan pendekatan *cross sectional* (Hidayat, 2009; 44). Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Variabel dependen

ketidakteraturan menstruasi. Metode pengumpulan data yang di gunakan adalah dengan kuesioner. Pada penelitian ini data-data yang telah di kumpulkan di analisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank* yang menggunakan bantuan SPSS *for window versi 16* dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$), dengan interpretasi nilai $\alpha < 0,05$ artinya H_1 diterima yaitu ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Apabila $\alpha > 0,05$ artinya H_1 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Hidayat, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 18-20 tahun berjumlah 21 orang (70 %) sedangkan responden yang berusia 21-23 tahun berjumlah 9 orang (30%). Mahasiswi yang tinggi dan berat badan yang seimbang sebanyak 24 orang (80%), sedangkan mahasiswi yang berat badannya tidak seimbang berjumlah 6 orang (20 %). Mahasiswi yang pola makannya teratur sebanyak 14 orang (47%), mahasiswi yang mempunyai pola makannya tidak teratur sebanyak 16 orang (53%),

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa jumlah mahasiswi PSKI

UNITRI semester 1 tahun 2013 yang aktifitasnya berat berjumlah 5 orang (7%) dan aktifitas ringan berjumlah 25 orang (83%).

Tabel 1. Distribusi aktifitas mahasiswa PSIK UNITRI semester I Tahun 2013

Aktivitas	f	(%)
Berat	5	7
Ringan	25	83
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 26 responden (87%). Tingkat stres sedang yaitu sebanyak 3 responden (10%) dan tingkat stres yang paling sedikit adalah tingkat stres berat yang mana dialami oleh 2 orang responden (7%).

Tabel 2. Distribusi tingkat stres mahasiswa PSIK UNITRI semester I Tahun 2013

Tingkat Stres	f	(%)
Ringan	26	87
Sedang	3	10
Berat	1	3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3 diatas dijelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan riwayat kesehatan dari ke 30 mahasiswa PSIK UNITRI semester I yang menjadi responden penelitian memiliki kondisi fisik yang baik 21 responden

70% dan responden yang kondisi fisiknya buruk 9 responden 30%. Daya tahan tubuh baik 22 responden 73% dan daya tahan tubuh buruk 8 responden 27% sedangkan daya ingat baik 18 responden 60% dan 12 responden daya ingatnya buruk 40%.

Tabel 3. Distribusi frekwensi berdasarkan riwayat kesehatan mahasiswa PSIK UNITRI semester I Tahun 2013.

Riwayat Kesehatan		f	(%)
Kondisi Fisik	Baik	21	70
	Buruk	9	30
Total		30	100
Daya Tahan Tubuh	Baik	22	73
	Buruk	8	27
Total		30	100
Daya Ingat	Baik	18	60
	Buruk	12	40
Total		30	100

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan mahasiswa PSIK UNITRI semester I Tahun 2013

Tingkat Kecemasan	f	(%)
Ringan	16	53
Sedang	12	40
Berat	2	7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang paling banyak dialami mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 responden (53%). Dan tingkat kecemasan yang paling sedikit adalah tingkat kecemasan berat yang

mana dialami oleh 2 orang responden (7%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan menstruasi mahasiswi UNITRI semester I Tahun 2013

Menstruasi	f	(%)
Teratur	17	57
Tidak Teratur	13	43
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa menstruasi yang paling banyak dialami mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 adalah menstruasi teratur yaitu sebanyak 17 responden (57%) dari 30 responden. Sedangkan 13 responden lainnya mengalami ketidakteraturan menstruasi (43%).

Ada tidaknya hubungan antara kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi diketahui dari hasil analisis SPSS for Windows versi 16.00 menggunakan uji *Spearman Rank Corelation* dengan taraf signifikansi (α) 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%. Hipotesis yang dapat disusun adalah: H_0 : tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi H_1 : ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi Setelah dilakukan perhitungan didapatkan nilai korelasi *spearman* = 0,097 dan nilai $p = 0,103$. Artinya bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi pada

mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester 1 dengan kekuatan korelasi lemah (H_0 ditolak karena nilai sig <0,05).

Tingkat kecemasan dari hasil penelitian diperoleh data seperti pada tabel 4.1 tentang tingkat kecemasan mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester I yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang paling banyak dialami mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 responden (53%). Tingkat kecemasan yang paling sedikit adalah tingkat kecemasan berat yang mana dialami oleh 2 orang responden (7%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan tingkat kecemasan mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester 1 adalah baik.

Ketidakteraturan Menstruasi Hasil penelitian tentang ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester I menunjukkan bahwa menstruasi yang paling banyak dialami mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 adalah menstruasi teratur yaitu sebanyak 17 responden (57%) dari 30 responden. Sedangkan 13 responden lainnya mengalami ketidakteraturan menstruasi (43%). Dari data diatas disimpulkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester I adalah baik walaupun sebagian mahasiswi ada yang mengalami ketidakteraturan menstruasi. Hal ini disebabkan oleh panjang pendeknya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan,

aktivitas fisik, tingkat kecemasan, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2005; Octaria, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menstruasi yang paling banyak dialami mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 adalah menstruasi teratur yaitu sebanyak 17 responden (57%) dari 30 responden. Sedangkan 13 responden lainnya mengalami ketidakteraturan menstruasi (43%). Sedangkan menurut Tabel 4. menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami kecemasan ringan dan menstruasinya teratur berjumlah 16 responden (53%) sedangkan kecemasan sedang yaitu 12 responden (40%) dengan menstruasi tidak teratur dan yang paling sedikit adalah kecemasan berat adalah 2 responden yang mengalami kecemasan berat dan menstruasi tidak teratur (7%). Hal ini membuktikan bahwa Remaja yang mengalami kecemasan pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik dibandingkan remaja yang tidak mengalami kecemasan pada saat menstruasi (Kurniawati, 2008).

KESIMPULAN

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian Hubungan tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester 1 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan mahasiswi UNITRI jurusan PSIK semester 1 sebanyak 16 orang 53% mengalami kecemasan ringan.
- 2) Siklus menstruasi mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1 mengalami siklus menstruasi normal.
- 3) Terdapat hubungan Tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi mahasiswa UNITRI jurusan PSIK semester 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansz, Wiknjosastro dan Waspod. 2007. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjdo.
- Andi Baso, Zohra, Raharjo, Judy.1999. *Kesehatan Reproduksi, Panduan Bagi Perempuan*. Yogyakarta : Yayasan Lembaga Konsumen Sulawesi selatan bekerja sama dengan Pustaka Pelajar.
- Arikunto S. 2002. *Prosedur penelitian*. Edisi Revisi V. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur*

- Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek.* (Edisi Keempat). Jakarta: Rineka Cipta.
- Abdullah, Mikrajuddin. 2006. *Fisika 2A*. Bandung : Esis.
- Arsimi. 2006. *Metodelogi penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara.
- Biran, Affandi.1991. *Kontrasepsi, Keluarga Berencana, Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Hal 905 – 937.
- Bobak, M & Irene. 2004. *Keperawatan Maternitas*. edisi 4, Jakarta : EGC.
- Hawari D. 2006. *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*, Jakarta : FKUI.
- Hawari D. 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Nepomnaschy, P.A., Sheiner, E., Mastorakos, G., Arck, P.C., 2007. *Stress, Immune Function, and Women's Reproduction*. *Ann NY Acad Sci*. 1113: 350–364.
- Nevid, J. F., dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Nur. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*, Makalah disampaikan dalam workshop
- Metodologi Penelitian Tindakan Kelas bagi Mahasiswa program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Prodi PGMI fakutas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. *Menarce Menstruasi Pertama PenuhMakna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. *Psychosocial Stress Among Japanes College Students*. *Journal Of Physiological Anthropology*. Hal: 129–136.
- Perdanakusuma, O. 2010. *Stress and menstrual cycle relationship*. <http://healthcare.mylovemyworld.co.cc/2010/11/stress-and-menstrual-cyclereleationship.html>.
- Proverawati, A., Misaroh, S., 2009. *Menarhce; Pertama Penuh Makna*. Bandung : Nuha Medika.