

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA  
MENSTRUASI PADA MAHASISWA D3 KEBIDANAN TINGKAT 3  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

*THE RELATION BETWEEN ANXIETY LEVEL AND MENSTRUATION CYCLE  
IN THIRD GRADE STUDENTS OF DIII MIDWIFERY PROGRAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG*

**Eka Septiyana Devi<sup>1)</sup>, Mifbakhuddin<sup>2)</sup>, Lia Mulyanti<sup>3)</sup>**

<sup>1)3)</sup> Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>2)</sup> Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas  
Muhammadiyah Semarang

Email : bidanunimus@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Siklus menstruasi biasanya dimulai pada wanita muda umur 12-15 tahun (menarche) yang terus berlanjut sampai umur 40-50 tahun (menopause) tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat badan tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari, siklus normal 21-35 hari. Panjang daur dapat bervariasi pada satu wanita selama saat-saat yang berbeda dalam hidupnya, dan bahkan dari bulan ke bulan tergantung pada berbagai hal, termasuk kesehatan fisik, emosi, dan nutrisi wanita. Selama siklus menstruasi, ovarium menghasilkan hormon estrogen dan progesterone (Saryono, 2009). **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi pada mahasiswa D3 kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2012. **Metode :** Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan yang bersifat cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa akademi kebidanan tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu sebanyak 70 mahasiswa. Analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah  $\chi^2$  (Chi-Square) **Hasil :** Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji chi-square, diperoleh  $X^2$  hitung sebesar 9,805 lebih besar dari  $X^2$  tabel sebesar 7,815 dan p-value sebesar 0,007 lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan pola menstruasi. **Simpulan :** Ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang.

Kata kunci : tingkat kecemasan, pola menstruasi

**ABSTRACT**

**Background:** Menstruation cycle usually occurs on a young at 12-15 years old (menarche). The cycle will continue until she 40-50 years old (menopause). The cycle depends on many factors, women's health, nutrition status and body weight and height. Usually the cycle menstruation in 28 days, while the normal cycle is around 21-35 days. The length of the cycle may vary in each woman, even in each month on her menstrual period. The length of menstruation cycle depends on many factors, including physical health, emotion and nutrition. During menstruation cycle, the ovary produces estrogen and progesterone hormones (Saryono, 2009). **Objective :** To identify the

*relation between anxiety level and menstruation cycle in third grade students of DIII midwifery program Universitas Muhammadiyah Semarang 2012. Method : The method for this research is analytic description with cross sectional approach. The population is all the third grades students of DIII midwifery program Universitas Muhammadiyah Smarang (70 students). The data are then processed by using  $\chi^2$  (Chi-Square) statistical analysis. Results: From the statistical analysis,  $\chi^2$  ( Chi-Square ), it was identified that the  $X^2 = 9,805$  ( bigger than X table -7,815). The p-value is 0,007; it is smaller than 0,05; so  $H_0$  is denied and  $H_a$  is accepted. Conclusion: There is any correlation between anxiety level and menstruation cycle in third grade students of DIII midwifery program.*

*Keywords: between anxiety level, menstruation cycle*

## PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulanya untuk kehamilan. Periode pengeluaran darah, dikenal sebagai periode menstruasi (atau mens, atau haid), (Saryono, 2009).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan pola menstruasi dalam Hestiantoro (2009) adalah: Fungsi hormon terganggu, kelainan sistemik, cemas, kelenjar gondok, hormon prolactin berlebihan, kelainan fisik (alat reproduksi) seperti: gangguan kesuburan, abortus berulang, dan keganasan pada organ reproduksi.

Gejala kecemasan sangat mempengaruhi pola menstruasi pada wanita, karena pesan sepanjang saraf di dalam otak, tulang belakang dan seluruh tubuh (Saryono, 2009). Adanya rangsangan stressor psikososial mengakibatkan jaringan neuro di otak ikut serta dalam memberikan sinyal bahaya. Otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera (Nevid, 2005).

Berdasarkan data National Institute of Mental Health (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun sampai pada usia lanjut.

Di Indonesia jumlah remaja putri yang mengalami gangguan emosional sebesar 20% (Putri, 2007).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 mahasiswa D3 kebidanan tingkat 3 di universitas muhammadiyah semarang, didapatkan 6 mahasiswa atau 60% diantaranya menyatakan pola menstruasinya tidak teratur (mundur lebih dari dua minggu dari pola atau menstruasinya lebih awal satu minggu) disebabkan kecemasan Karena kegiatan perkuliahan yang padat, persiapan menghadapi serangkaian ujian serta kegiatan penyusunan KTI, sedangkan 4 mahasiswa atau 40% mahasiswa lainnya menyatakan pola menstruasinya normal pada saat mahasiswa ada kegiatan yang padat.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* yaitu salah satu studi observasional untuk menentukan hubungan antara faktor resiko dan efek (Saryono, 2010)

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa akademi

kebidanan tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang yaitu sebanyak 70 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 41 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsional random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari tiap-tiap sub populasi dengan memperhitungkan besar kecilnya sub populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan pola menstruasi mahasiswa. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Univariat dan analisis Bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 4.1. Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	17	41,5%
Sedang	16	39,0%
Berat	8	19,5%
<b>Jumlah</b>	41	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami kecemasan ringan sebesar 17 responden (41,5%), mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 responden (39,0%) dan sebagian kecil mahasiswa mengalami kecemasan berat sebanyak 8 responden (19,5%).

**Tabel 4.2. Pola Menstruasi**

Pola Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Teratur	27	65,9%
Tidak teratur	14	34,1%
<b>Jumlah</b>	41	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 27 responden (65,9%) dan sebagian kecil mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 14 responden (34,1%).

Berdasarkan uji hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi tersebut diatas maka dapat diketahui bahwa Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang yang mempunyai tingkat kecemasan ringan tentang siklus menstruasi sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 15 responden (36,6%), mahasiswi yang mempunyai tingkat kecemasan sedang sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 10 responden (24,4%) dan mahasiswi yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 6 responden (14,46%).

Berdasarkan hasil penelitian, kemudian dilakukan analisa data dengan menggunakan perhitungan secara statistic melalui uji *Chi Square* dengan derajat kepercayaan (95%) dengan kebebasan (df) = 1 Setelah data diolah ternyata terdapat 1 sel (16,7%) yang mempunyai nilai harapan < 5, sehingga dianalisis menggunakan *Uji Chi Square* dengan tingkat probabilitas : 0,05. Dari hasil olah data didapatkan  $X^2$  sebesar  $9,805 > 7,815$  ( $X^2$  tabel dengan Dk = 3) dengan p value =  $0,007 < 0,05$ , maka Berdasarkan kriteria penolakan  $H_0$  dapat dinyatakan hipotesa ( $H_0$ ) ditolak

dan Hipotesa ( $H_a$ ) diterima berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang.

Saryono (2009) mengatakan gejala kecemasan sangat mempengaruhi pola menstruasi pada wanita, karena pesan sepanjang saraf di dalam otak, tulang belakang dan seluruh tubuh. Nevid (2005) mengatakan adanya rangsangan stressor psikososial mengakibatkan jaringan neuron di otak ikut serta dalam memberikan sinyal bahaya. Otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera, hal ini membawa kepada pikiran kecemasan obsesional dan tingkah laku kompulsif representative yang kemudian menginkorporasi bagian-bagian dari system limbic yang memegang peranan dalam respons emosional.

Menurut pendapat Prawirohardjo (2008), gangguan siklus haid disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesterone tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah. Adanya kecemasan dapat mengganggu system metabolisme didalam tubuh, bisa saja karena stress/cemas wanita jadi mudah lelah, berat badan turun drastis, sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Sherly (2009) bahwa salah satu penyebab umum pola siklus haid yang tidak teratur atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional, karena pusat

stress di otak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan haid di otak.

## SIMPULAN

Penyuluhan dilakukan selama 1 hari di kampus prodi D3 kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang di Ruang B.106. Responden yang hadir pada hari itu berjumlah 65 mahasiswa, kemudian peneliti melakukan penelitian dengan cara menyebarkan kuesioner secara acak samapi memenuhi target yaitu sebanyak 41 responden. Metode yang digunakan adalah metode penyebaran kuesioner pertanyaan pada responden dan dikembalikan pada hari itu juga. Dari hasil penyuluhan yang dilakukan pada mahasiswa D3 kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang siklus menstruasi yang teratur sebanyak 15 responden (36,6%), mahasiswi yang mempunyai tingkat kecemasan sedang sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 10 responden (24,4%) dan mahasiswi yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 6 responden (14,46%). Ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi pada mahasiswa DIII Kebidanan Tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang. Hal ini tersebut terbukti dari hasil perhitungan *chi-square* dengan  $X^2$  hitung 9,805 dan  $p$ -value = 0,007 sedangkan  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima ( $p$ -value  $0,007 < 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

Nevid S. Jeffrey, Spencer A. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid1*. Jakarta : PT. Erlangga.

Octaria Sherly. 2009. *Siklus Haid, SindromPra-Haid, Serta Gangguan HaidDalam Masa Reproduksi*. <http://bidan2009.blogspot.com/2009/02/siklushaid-sindrom-pra-haid-serta.html>. Diunduhpadatanggal 20 Oktober 2009

Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kandungan Edisi Kedua, Cetakan IV*. Jakarta : PT. Yayasan Bina Pustaka.

Putri. 2007. “*Gangguan Kecemasan*”. (Online). (<http://www.pikirdongorg/index.php?option=com>, diakses 5 Maret 2008).

Saryono. 2010.*Metodologi Penelitian Kebidanan DIII DIV SI dan S2*. Yogyakarta : PT. Nuha Medika.

Saryono, Waluyo. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : PT. NuhaMedika.

Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Kesehatan*. Bandung : CV. Alfabet