

Volume VI Nomor I



## JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#); e-ISSN: [2615-3408](#)

### TINGKAT KECEMASAN REMAJA WANITA TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SMAN 1 MALUKU TENGGARA

*Adolescent Girls Anxiety Level Of The Menstrual Cycle During The Covid-19 Pandemic At Public High School 1 Maluku Tenggara*

<sup>1</sup>Tety Ripursari, <sup>2</sup>Feni Widiasari

<sup>1,2</sup>Jurusan Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia  
Jl. Manila No.37, Tosaren, Pesantren, Kediri, Jawa Timur, Indonesia  
[tetty30578ripursari@gmail.com](mailto:tetty30578ripursari@gmail.com)

#### ABSTRAK

Meningkatnya kecemasan pada remaja putri menyebabkan produksi hormon estrogen, progesteron dan berbagai hormon lain dalam tubuh menjadi tidak stabil sehingga menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Menimbulkan efek stres akibat perubahan kehidupan selama pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan remaja putri terhadap siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di SMAN 1 Maluku Tenggara. Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Responden diambil dengan teknik simple random sampling. Jumlah populasi 175 dengan sampel 64 orang. Hasil uji statistik menggunakan regresi logistik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa taraf signifikansi  $0,001 < = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan demikian terdapat Pengaruh Tingkat Kecemasan Remaja Putri Terhadap Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMAN 1 Maluku Tenggara. Disarankan untuk remaja putri yang mengalami kecemasan agar menyampaikan keluhan maupun masalahnya kepada guru BK di sekolah maupun petugas kesehatan sehingga bisa membantu mengatasi permasalahannya dan mengurangi kecemasannya.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Pandemi Covid-19, Remaja Putri, Siklus Menstruasi

#### ABSTRACT

Increased anxiety in adolescent girls causes the production of estrogen, progesterone and various other hormones in the body to become unstable. causing irregular menstrual cycles. Caused the effect of stress by the changes in life during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the effect of female adolescent anxiety levels on the menstrual cycle during the Covid-19 pandemic at Public High School 1 Maluku Tenggara. The design of this research is observational analytic with a cross sectional approach. Respondents were taken by simple random sampling technique. The population is 175 with a sample of 64 people. The results of statistical tests using logistic regression. The

results of data analysis show that the significance level is  $0.001 \leq 0.05$  so that H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted, thus there is an Influence of Adolescent Girls' Anxiety Levels on Menstrual Cycle During the Covid-19 Pandemic Period at Public High School 1 Maluku Tenggara. It is recommended for young women who experience anxiety to convey their complaints and problems to counseling teachers at schools and health workers so that they can help overcome their problems and reduce their anxiety.

Keywords : Anxiety, Pandemic Covid-19, Adolescent Girls, Menstrual Cycle

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perubahan rentang hidup manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah orang yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, dengan kriteria praremaja 10-12 tahun, remaja awal 12-15 tahun, remaja pertengahan 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun [11]. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun, remaja adalah orang yang berada pada rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah orang yang berada pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah [14]. Fase remaja memiliki berbagai ciri dan karakter yang tidak sama dengan fase masa kanak-kanak dan dewasa. Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Dimana pada masa ini segmen kehidupan akan dirasa lebih penting dalam proses perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang diarahkan menuju kedewasaan yang sehat. Tahap remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dimana terjadi percepatan pertumbuhan, perubahan psikologis dan kognitif, serta ciri-ciri seks sekunder seperti menstruasi [11].

Menstruasi adalah lepasnya dinding rahim (endometrium) disertai perdarahan dan terjadi berulang setiap bulan kecuali pada masa kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan akhirnya membentuk siklus menstruasi. Idealnya, siklus haid teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari untuk setiap periode haid. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika  $<28$  hari dan  $>35$  hari [16].

Siklus haid yang tidak teratur merupakan salah satu tanda gangguan haid, yang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis (stres, tekanan hidup, kecemasan dan kelelahan fisik dan psikis), gangguan hormonal, status gizi, dan gangguan organik (radang tumor, trauma). dan seterusnya [18].

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada wanita. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan ketika mengalami gejala khawatir akan sesuatu yang tidak menentu, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak bisa rileks, sulit tidur atau susah tidur, pucat, mudah lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak napas dan lain-lain. sering buang air kecil [3].

WHO menyatakan, remaja lebih rentan terhadap gangguan kecemasan. Masa dimana remaja mengalami banyak perubahan dan penyesuaian, baik secara psikologis maupun emosional. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA dengan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), prevalensi gangguan kecemasan pada siswa perempuan adalah 8-12% [3]. Berdasarkan data National Institute of Mental Health (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun hingga lansia atau sebanyak 18,1% dari total populasi setiap tahunnya. Sedangkan prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia berkisar 6-7% dari populasi umum. Sebagian orang beranggapan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang dianggap remeh, namun jika tidak segera ditangani seperti yang diharapkan, maka kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemajuan, pendidikan dan kemungkinan untuk hidup bermanfaat [20].

Saat ini masyarakat dunia sedang dihebohkan dengan merebaknya Corona Virus Disease (COVID-19) yang telah menjadi pandemi. Corona Virus Disease (Covid 19) merupakan jenis virus baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya. Pada 31 Desember 2019, WHO mengumumkan kasus pertama COVID-19 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Setelah itu penambahan kasus tersebut sangat cepat dan menyebar ke berbagai negara, termasuk Indonesia. Kasus pertama Covid 19 dipublikasikan pada 2 Maret 2020 dan hingga kini telah menyebar ke berbagai daerah. Covid 19 menyerang hampir semua kelompok umur. Peningkatan jumlah kasus

## JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI ( SAKTI BIDADARI )

terjadi begitu cepat, sehingga pada tanggal 9 Juli 2020 WHO melaporkan 1.184.226 kasus, konfirmasi 545.481 kematian di dunia, sedangkan di Indonesia Kementerian Kesehatan melaporkan 70.736 kasus konfirmasi dengan 3.417 kematian [6].

Dengan adanya virus COVID-19, pemerintah Indonesia telah membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan lockdown di daerah yang sudah masuk zona merah penyebaran virus, kemudian karantina fisik untuk menghindari penyebaran virus tersebut. penyebaran virus melalui kontak fisik. Salah satunya dari sektor pendidikan. Saat ini pemerintah menggembarkan homeschooling di mana siswa belajar secara online daripada bersekolah. Jika keadaan ini terjadi dalam jangka panjang, tentunya tidak hanya kondisi fisik siswa tetapi kondisi mental siswa jauh lebih berdampak [9].

Menurut American Psychological Association, kecemasan adalah keadaan emosional yang muncul saat seseorang sedang stres atau berada di bawah tekanan. Dengan kondisi pandemi saat ini, masyarakat merasakan kecemasan hidup yang akhirnya berujung pada perasaan stres dan depresi. Selain itu, frekuensi bertemu orang menjadi berkurang dan tidak bisa pergi ke tempat-tempat yang menyenangkan untuk melepas penat. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, maka akan mempengaruhi kondisi tubuh. Saat seseorang mengalami kecemasan berlebihan dan menjadi stres, produksi hormon estrogen, progesteron, dan berbagai hormon lain dalam tubuh menjadi tidak stabil. Hal ini menyebabkan siklus haid tidak teratur. Penyebab haid tidak teratur bukan karena virus corona, melainkan efek stres yang ditimbulkan oleh perubahan hidup selama pandemi Covid-19 [7].

Pada studi awal penelitian, peneliti melakukan wawancara terhadap 5 siswa di SMAN 1 Maluku Tenggara, 2 siswa mengatakan bahwa siklus menstruasi menjadi tidak teratur, dan yang 3 menstruasinya teratur. Ada yang satu bulan menstruasi nya 2 kali, ada yang menstruasi nya mundur. Siswa tersebut mengatakan bahwa sejak pandemic Covid-19 ini siklus menstruasi mereka menjadi tidak teratur. Mereka mengatakan cemas dengan adanya kondisi pandemi Covid-19. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian

untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecemasan pandemic Covid-19 terhadap siklus menstruasi.

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti dampak Covid terhadap psikologi yang menunjukkan hasil bahwa individu bereaksi terhadap kondisi lingkungan dengan rasa cemas yang berlebihan. Informasi tentang Covid 19 menjadi penyebab perasaan cemas, tegang dan panik seseorang [1]. Temuan Nurkholis menyebutkan bahwa dampak psikologis dari pandemi Covid-19 adalah kecemasan atau ketakutan yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan panic buying yang dapat menimbulkan perasaan depresi, stres dan kecemasan [12]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erna Febriyantid dan Artanty Mellu tahun 2020 bahwa tingkat kecemasan Mahasiswa keperawatan dalam Menghadapi Covid 19 di Kota Kupang, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang sedangkan yang lain memiliki tingkat ringan dan responden berjenis kelamin perempuan. yang memiliki kecemasan tinggi akibat reaksi otonom yang terjadi. dengan peningkatan sistem simpatik, peningkatan norepinefrin, peningkatan pelepasan katekalamin dan gangguan regulasi serotonergik yang abnormal. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi Riyanti tahun 2021 di kota Semarang, terdapat hubungan antara tingkat kecemasan pada masa pandemi Covid 19 dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir dengan nilai = 0,000.

Upaya yang dapat dilakukan terkait masalah kecemasan di masa pandemi Covid-19 adalah dengan lebih mengoptimalkan proses pembelajaran daring atau membentuk kelompok belajar kecil. Diharapkan pihak sekolah mendukung fungsi dan peran guru BK agar remaja putri dapat berbagi tentang kegelisahan dan permasalahan yang mungkin terjadi.

### Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan metode cross sectional dimana peneliti melakukan pengamatan atau pengukuran terhadap variabel bebas dan terikat yang dilakukan secara bersamaan dan dilakukan satu kali [11]. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI-XII di SMAN 1 Maluku Tenggara yang berjumlah

## JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI ( SAKTI BIDADARI )

175 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 64 siswa kelas XI-XII di SMAN 1 Maluku Tenggara. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan menggunakan metode Simple Random Sampling yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dari populasi. Cara pengacakan penentuan sampel dimana peneliti menggunakan beberapa lembar kertas yang telah diisi dengan kode/tanda [10]. Pengumpulan data dengan kuesioner yang sudah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Uji statistic menggunakan regresi logistic. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan remaja putri, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19. Waktu penelitian : Dilakukan pada bulan Agustus 2022, Lokasi Penelitian di SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

### Hasil dan Pembahasan

#### A. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	$\leq 15$ tahun	3	5%
	15-16		
2		59	92%
3	$\geq 16$ tahun	2	3%
<b>Total</b>		<b>64</b>	<b>100%</b>

Didapatkan hampir semua responden berusia 15-16 tahun sebanyak 59 responden (92%).

#### B. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

No	Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
1	Orang Tua	62	97%
	Saudara/Kakek/Nenek/Bibi/Pama		
2	n	2	3%
3	Saudara Jauh	0	0%
<b>Total</b>		<b>64</b>	<b>100%</b>

Didapatkan hampir semua responden bertempat tinggal dengan orang tua sebanyak 62 responden (97%)

### 2. Special Data

#### A. Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Frek uensi	Persentas e (%)
1	Tidak cemas	0	0%
2	Kecemasan ringan	54	84%
	Kecemasan		
3	sedang	8	13%
4	Kecemasan berat	2	3%
5	Panic	0	0%
<b>Total</b>		<b>64</b>	<b>100%</b>

Didapatkan hampir semua responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 54 responden (84%).

#### B. Siklus Menstruasi

No	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Irregular	7	11%
2	Regular	57	89%
	<b>Jumlah</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

Didapatkan hampir semua responden mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 57 responden (89%).

### 3. Data Analisis

Hasil uji statistik dengan regresi logistik

Statistical Test Results	
Variable	Significance Level
Anxiety Level	0.001
Menstrual Cycle	

Hasil data analisis menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $0.001 \leq 0.05$  so that H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti ada pengaruh tingkat kecemasan remaja putri terhadap siklus menstruasi selama pandemi Covid-19 di SMAN 1 Maluku Tenggara.

### Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMAN 1 Maluku Tenggara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kecemasan pada remaja putri di SMA N 1 Maluku Tenggara. diketahui bahwa hampir seluruh

## JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI ( SAKTI BIDADARI )

responden sebanyak 54 responden (84%) berada pada kategori kecemasan ringan. Hal ini didukung dengan hasil kuesioner remaja putri tidak mengalami kecemasan, tidak mudah tersinggung, tidak merasa tegang, proses pembelajaran tidak terlalu ramai karena pembelajaran dilakukan secara daring. Selain itu remaja putri tidak mengalami kecemasan karena selalu berkomunikasi dengan teman sebayanya melalui media sosial seperti facebook, whatsapp sehingga remaja putri tidak terlalu mengalami tekanan dan beban terhadap kondisi fisik dan mentalnya. Sedangkan remaja mampu mengendalikan emosinya, remaja putri mampu memahami atau memahami dirinya sendiri, apalagi di masa pandemi ini. Remaja putri juga dapat beradaptasi dengan perubahan dan bagaimana mereka belajar melalui pembelajaran daring. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Usia dan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMAN 1 Maluku Tenggara diketahui hampir seluruh responden yang berusia 15-16 tahun sebanyak 50 responden (78%) dalam kategori kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia remaja putri dapat menyerap informasi dan pengetahuan sehingga dapat mengatasi kecemasan selama pandemi Covid 19. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2019) yang mengatakan bahwa faktor usia termasuk dalam aspek perkembangan kehidupan manusia yang menentukan bagaimana pola dan cara berkomunikasi. Sebagai individu, semakin tua usia maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki seseorang, sehingga bahwa ilmunya bertambah karena memiliki banyak ilmu, sehingga seseorang akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu.

Ketidakstabilan dan kecemasan hidup di masa pandemi tentunya menimbulkan perasaan depresi, hal ini membuat stres yang meningkat di masa pandemi. Ditambah lagi, frekuensi bertemu dengan teman menjadi berkurang dan tidak bisa pergi ke tempat-tempat asyik untuk melepas penat. Kemudian stres yang dirasakan tidak tertangani dengan baik dan perasaan tersebut menumpuk hingga akhirnya mempengaruhi kondisi tubuh [16]. Perlu diketahui, saat seseorang mengalami stres berlebihan, produksi hormon estrogen, progesteron, dan berbagai hormon lain di dalam tubuh menjadi kacau. Gangguan pada tubuh dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Penyebab haid tidak teratur dalam beberapa bulan

terakhir ini bukan karena virus corona, melainkan efek stres akibat perubahan hidup selama pandemi Covid-19 [14]. Remaja putri masih banyak yang beranggapan bahwa menstruasi adalah hal yang menakutkan, karena dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, sakit perut, pusing, dan lain-lain [20]. Remaja putri yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menstruasi disebabkan oleh ketidaksiapan mental, kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan kurangnya perilaku yang baik terhadap perubahan fisik dan psikis [3].

Kecemasan menyebabkan perubahan sistemik pada tubuh, terutama pada sistem saraf. Kecemasan memicu keluarnya hormon kortisol dimana hormon kortisol akan menekan hipotalamus dan mengganggu kerja dan fungsi hipotalamus, salah satunya adalah sekresi hormon menstruasi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luetinizing Hormone (LH) [11]. Terjadi perubahan prolaktin atau opiat endogen yang mempengaruhi peningkatan kortisol basal sehingga menurunkan hormon LH. Jika terjadi gangguan pada hormon LH dan FSH maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang akan menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Gangguan pada siklus menstruasi juga merupakan tanda penting yang menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi yaitu peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan kemandulan [14].

Asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa remaja putri mampu mengendalikan kecemasan selama pandemi Covid 19. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan remaja dalam menyerap informasi dari orang tua, guru, teman sebaya bahkan media sosial seperti televisi, facebook, whatsapp, terkait pencegahan kecemasan di masa pandemi Covid 19. Agar remaja yang masih mengalami kecemasan di masa pandemi Covid 19 ini membutuhkan pendampingan dan memberikan informasi dan pengetahuan yang baik dalam hal menstruasi. Remaja putri juga bisa melakukan aktivitas seperti berolahraga agar mendapatkan kebugaran jasmani sehingga terhindar dari rasa cemas saat pandemi Covid 19.

### Siklus Menstruasi Saat Pandemi Covid-19 Di SMA N 1 Maluku Tenggara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di

## JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI ( SAKTI BIDADARI )

SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. diketahui hampir seluruh responden yaitu 57 responden (89%) dalam kategori Reguler. Hal ini ditandai dengan remaja tidak mengalami kecemasan sehingga siklus menstruasinya teratur. siklus/menstruasi normal terjadi pada wanita yang umumnya terjadi setiap 28-35 hari dimana untuk periode menstruasi (menstruasi) terjadi selama 3-5 hari dengan rata-rata pengeluaran darah sebanyak 30-80 mililiter [14]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lufthi (2020) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, semakin baik perilaku remaja untuk dapat mengontrol kecemasan maka siklus menstruasi akan berjalan normal/teratur. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Umur dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 1 Maluku Tenggara diketahui hampir seluruh responden yang berusia 15-16 tahun sebanyak 52 responden (81%) dengan kategori Reguler. Hal ini menunjukkan bahwa responden termasuk dalam remaja pertengahan. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15-16 tahun. Umumnya remaja duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Keistimewaan fase ini adalah perubahan fisik remaja sudah sempurna, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang memasuki tahap ini sangat memperhatikan keberadaan teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara Tempat Tinggal dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 1 Maluku Tenggara diketahui bahwa hampir seluruh responden tinggal bersama orang tua yaitu 55 responden (86%) dalam kategori teratur. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua selalu memperhatikan kondisi remaja setiap bulannya ketika sudah waktunya menstruasi. Sehingga dengan perhatian yang diberikan oleh orang tua khususnya ibu membuat remaja merasa senang dan dapat terhindar dari stress atau kecemasan yang berakibat pada siklus haid yang tidak teratur.

Hormon memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap siklus menstruasi, jika keseimbangan hormon terganggu maka siklus menstruasi akan terganggu dan mengakibatkan munculnya gangguan menstruasi [16]. Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan pada siklus

menstruasi (polimenore, oligomenore, dan amenore), perubahan jumlah darah menstruasi (hipermenore dan hipomenore), perdarahan di luar siklus menstruasi (metrogia, spotting, dan kontak darah), dan gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi (ketegangan menstruasi, mastodynia, dan dismenore).

Menstruasi yang berulang setiap bulan akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus haid dihitung dari hari pertama haid sampai tepat satu hari haid pertama bulan berikutnya. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28-35 hari setiap periode menstruasi. Siklus menstruasi dikatakan tidak normal jika  $< 28$  hari dan  $> 35$  hari [11]. Siklus menstruasi yang normal jika seorang wanita memiliki interval menstruasi yang relatif tetap setiap bulannya yaitu 28 hari. Kalaupun meleset, perbedaan waktunya juga tidak jauh berbeda, masih berkisar antara 20 hingga 35 hari dihitung dari hari pertama haid hingga bulan berikutnya. Lamanya haid dilihat dari darah yang keluar sampai bersih, antara 2-10 hari. Darah yang keluar dalam sehari tidak dapat dianggap sebagai haid. Namun jika sudah lebih dari 10 hari, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan. Jumlah darah haid yang keluar per hari adalah 60-80 cc atau tidak lebih dari 5 pembalut penuh [3].

Remaja yang sudah mengalami menstruasi seringkali mengalami gangguan yang berhubungan dengan menstruasi. Dimana remaja akan merasa terganggu jika hidupnya berubah, apalagi jika menstruasi menjadi lebih lama atau lebih banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak menstruasi sama sekali. Ada tiga jenis gangguan haid yang termasuk dalam siklus haid tidak teratur yaitu polimenore, oligomenore dan amenore. Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan fungsi hormon, gangguan sistemik, stres, kelenjar gondok dan hormon prolaktin yang berlebihan [7].

Menurut pendapat peneliti remaja tidak mengalami kecemasan sehingga siklus menstruasinya teratur. Hal ini didukung dengan upaya yang dilakukan para remaja di masa pandemi Covid-19 untuk mencegah gangguan siklus menstruasi yaitu dengan berolahraga namun tidak berlebihan. Olahraga seperti senam pagi, jalan santai, jogging. Selain itu remaja selalu menjaga asupan makanan yang bergizi agar siklus menstruasi menjadi teratur.

### Pengaruh Tingkat Kecemasan Remaja Putri Terhadap Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMAN 1 Maluku Tenggara

Hasil analisis dengan regresi logistik, data menunjukkan tingkat signifikansi  $0,001 \leq 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan demikian terdapat pengaruh Tingkat Kecemasan Remaja Putri terhadap Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 1 Maluku Tenggara.

Selama masa remaja, hormon tubuh akan berubah pada anak laki-laki dan perempuan yang mengarah pada perubahan perkembangan. Pada masa remaja khususnya bagi wanita tentunya akan mengalami peredaran darah haid, dimana peredaran darah tersebut adalah lamanya mulai dari awal haid hingga munculnya kembali tahap haid berikutnya dan peredaran haid tersebut dapat terjadi secara normal maupun tidak normal. Selama masa pandemi Covid-19, terdapat beberapa remaja putri yang mengalami menstruasi tidak normal karena beberapa sebab dan salah satunya karena kecemasan [14]. Munculnya masalah ini dapat menyebabkan remaja menjadi tidak nyaman, menimbulkan kecemasan saat mendekati waktu haid dan saat haid [15].

Perlu diketahui bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan berlebihan dan menjadi stres, produksi hormon estrogen, progesteron, dan berbagai hormon lain dalam tubuh menjadi tidak stabil. Hal ini menyebabkan siklus haid tidak teratur. Penyebab haid tidak teratur bukan karena virus corona, melainkan efek stres yang ditimbulkan oleh perubahan hidup selama pandemi Covid-19 [7]. Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti dampak Covid terhadap psikologi yang menunjukkan hasil bahwa individu bereaksi terhadap kondisi lingkungan dengan rasa cemas yang berlebihan. Informasi tentang Covid 19 menjadi penyebab perasaan cemas, tegang dan panik seseorang [1]. Temuan Nurkholis menyebutkan bahwa dampak psikologis dari pandemi Covid-19 adalah kecemasan atau ketakutan yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan panic buying yang dapat menimbulkan perasaan depresi, stres dan kecemasan [12].

Menurut pendapat peneliti, upaya yang dapat dilakukan terkait masalah kecemasan selama

pandemi Covid-19 adalah dengan lebih mengoptimalkan proses pembelajaran daring atau membentuk kelompok belajar kecil. Diharapkan pihak sekolah mendukung fungsi dan peran guru BK agar remaja putri dapat berbagi tentang kegelisahan dan permasalahan yang mungkin terjadi.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan remaja putri di SMAN 1 Maluku Tenggara hampir seluruh responden sebanyak 54 responden (84%) berada pada kategori Kecemasan Ringan. Siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Maluku Tenggara hampir seluruh responden sebanyak 57 responden (89%) dalam kategori Reguler. Hasil analisis data menunjukkan tingkat signifikansi  $0,001 \leq 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan demikian ada pengaruh tingkat kecemasan remaja putri terhadap siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di SMAN 1 Maluku Tenggara. Disarankan untuk remaja putri yang mengalami kecemasan agar menyampaikan keluhan maupun masalahnya kepada guru BK di sekolah maupun petugas kesehatan sehingga bisa membantu mengatasi permasalahannya dan mengurangi kecemasannya.

### References (Daftar Pustaka)

- [1] Yuliani, dkk. (2018). *Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia*. Literature Review. Dilengkapi study kasus. Jurnal kebidanan, 8(2), 79. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v2i1.1328>
- [2] Annisa, D & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Pasien Lanjut Usia (Lansia)*. Jurnal Konselor Universitas Padang, 5(2), 93-94, di unduh dari <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041>
- [3] Baadiah, dkk. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(3), 338-343.

## JURNAL SATUAN BAKTI BIDAN UNTUK NEGERI ( SAKTI BIDADARI )

- [4] Devies (2009). *ABC Of Mental Health*. EGC : Jakarta
- [5] Febriyanti, E. & Mellu, A. (2020). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota kupang*. NURSING UPDATE: jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085 – 5931 e-ISSN: 2623-2871, 11(3), 1-6. Retrieved from <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/Index>
- [6] Kemenkes. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19)*. Kementerian Kesehatan, 5, 178. Retrieved from [https://covid19.go.id/stroage/app/media/protokol/REV05\\_pedoman\\_P2\\_Covid-19\\_juli\\_2020.pdf](https://covid19.go.id/stroage/app/media/protokol/REV05_pedoman_P2_Covid-19_juli_2020.pdf)
- [7] Maharani, Cantia. (2021). *Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran USU*. Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara: Medan
- [8] Muyasarah, dkk. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. Lemabaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (L2PM) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGH) Cilacap.
- [9] Nurkholis. (2020). *Dampak Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) Terhadap Psikologi dan Pendidikan serta Kebijakan Pemerintah*. Vol 6. No. 1, Pp, 39-49.
- [10] Nursalam (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- [11] Nursalam (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- [12] Patotisuro Lumban Gaol, B. (2004). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana: Yogyakarta
- [13] Permatasari, dkk. (2021). *Hubungan Tingkat Stress Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Dukuh Ngawinan- Tegalsari, Jurangjero, Karanganom, Klaten*. Journal of University Research Colloquium 2021. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten: Klate
- [14] Saputra, T. A. (2020). *Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh – Yogyakarta dalam Menghadapi Pandemi Covid – 19*
- [15] Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor, Semarang: IKIP Semarang Press.
- [16] Styaningrum, Dewi Riyanti Kurnia. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Saat Pandemi Covid-19 dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat akhir Kebidanan Poltekes Semarang*. Poltekes semarang: Semarang
- [17] Suminar, Agustina. (2020). *Dokter Jiwa Sebut Kecemasan Terhadap Covid-19 Adalah Adaptasi Normal*. Retrieved January 28, 2020 (<https://www.suarasurabaya.net/kelankota/2020/dokter-jiwa-sebut-kecemasan-terhadap-covid-19-adalah-adaptasi-normal/>).
- [18] Wahyuningsih, Eni. (2018). *Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi*. Program studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika: Jombang
- [19] Wahyudi, dkk. (2019). *Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia*. V(1), 135-138. <https://doi.org/10.31294/jkt.v4i2>
- [20] Wirenviona & Riris. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press: Jawa Timur