

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

SMAN 1 Kasihan atau biasa disebut SMAN Tirtonirmolo adalah sekolah yang berada dikawasan kabupaten Bantul Utara daerah perbatasan kota tepatnya ada di jalan Bugisan selatan Yogyakarta. SMAN 1 Kasihan berdiri pada tahun 1978. Fasilitas yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Kasihan Yogyakarta, antara lain: Lab komputer, Lab biologi, Lab bahasa, Lab kimia, Lab multimedia, Lab IPS, Perpustakaan/warnet, Ruang pramuka, Ruang kapela, Masjid, Ruang UKS, Padepokan seni, Green House, Parkir, Ruang cetak, Koperasi, kantin, serta Lapangan olahraga.

Menghadapi ujian nasional pihak sekolah mengadakan jam tambahan setelah jam pelajaran sekolah berakhir dan pelaksanaan *try out*. Pada ujian nasional tahun ajaran 2010-2011 SMAN 1 Kasihan mendapat peringkat ke-3 seprovinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Karakteristik Responden

Variabel pengganggu yang tidak dikendalikan antara lain Berat Badan, Diet Vegetarian, Gangguan Endokrin, dan Gangguan Pendarahan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 59 responden, karakteristik berdasarkan usia dan kelas siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul ditampilkan dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Usia dan Kelas Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	16 Tahun	10	16,9
	17 Tahun	44	74,6
	18 Tahun	5	8,5
Kelas	MIPA	48	81,4
	IPS	11	18,6

Sumber : data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, sebagian besar adalah responden termasuk dalam kategori usia 17 tahun yaitu sebanyak 44 responden (74,6%). Karakteristik responden berdasarkan kelas siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, sebagian besar adalah responden termasuk dalam kategori MIPA yaitu sebanyak 48 responden (81,4%).

3. Analisis Univariat

a. Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional murid kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	9	15.3
Kecemasan Ringan	11	18.6
Kecemasan Sedang	30	50.8
Kecemasan Berat	9	15.3
Total	59	100.0

Sumber : data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, sebagian besar adalah termasuk kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 30 responden (50,8%).

b. Siklus Menstruasi Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul ditampilkan dalam tabel 4.3

Tabel 4.3. Siklus Menstruasi Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Berubah	25	42.4
Berubah	34	57.6
Total	59	100.0

Sumber : data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, sebagian besar responden termasuk kategori siklus menstruasi berubah yaitu sebanyak 34 responden (57,6 %).

4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada tahap ini diteliti “Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul” dengan menggunakan uji *contingency coefficient* ditampilkan dalam tabel 4.4

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Tingkat Kecemasan	Siklus Menstruasi						r	p
	Tidak Berubah		Berubah		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Tidak Ada Kecemasan	9	15.3	0	0.0	9	15.3	0,449	0,002
Kecemasan Ringan	4	6.8	7	11.9	11	18.6		
Kecemasan Sedang	10	16.9	20	33.9	30	50.8		
Kecemasan Berat	2	3.4	7	11.9	9	15.3		
Total	25	42.4	34	57.6	59	100		

Sumber: Data Primer 2017

Tabel 4.5 menyatakan bahwa responden dengan jumlah tertinggi sebanyak 20 responden atau 33,9% termasuk kategori tingkat kecemasan

sedang dan mengalami siklus menstruasi berubah. Responden terendah sebanyak 2 responden atau 3,4% memiliki kecemasan berat namun siklus menstruasinya tidak berubah. Hasil uji *contingency coefficient*, ada hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional berbasis komputer dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, dengan nilai $p = 0,002 < 0,05$ dan termasuk keamatan sedang dengan nilai 0,449 serta arah hubungan + (positif) yang artinya semakin responden memiliki kecemasan berat maka siklus menstruasi kemungkinan berubah dan semakin responden tidak mengalami kecemasan maka siklus menstruasi kemungkinan tidak berubah.

B. Pembahasan

1. Tingkat kecemasan siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa 59 responden mengalami kecemasan dengan tingkatan berbeda yaitu kecemasan berat 9 responden (15,3%), kecemasan sedang 30 responden (50,8%), kecemasan ringan 11 responden (18,6%) dan tidak ada kecemasan 9 responden (15,3%). Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu 50,8%. Berbeda dengan peneliti sebelumnya Walasary (2015) yang menemukan siswi dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 5 Ambon sebagian besar mengalami kecemasan ringan sejumlah 55,0%.

Kecemasan dapat ditimbulkan karena berbagai penyebab, tetapi secara umum kecemasan ditimbulkan oleh bahaya yang terdapat dalam diri manusia sendiri yaitu stimulus internal atau keadaan berbahaya dari luar yang ditafsirkan lain dan adanya persepsi dari realitas lingkungannya (Nur Isnaeni, 2010).

Menurut Kisnayawati (2012), kecemasan dibagi 4 tingkatan yaitu kecemasan ringan dikaitkan dengan individu menjadi waspada, lapangan persepsi luas, dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah-masalah secara efektif. Kedua kecemasan sedang

menjadikan individu hanya fokus pada pikiran yang menjadi perhatiannya. Ketiga kecemasan berat berarti mengakibatkan lapangan persepsi individu sangat sempit perhatian hanya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal yang lain. Keempat kecemasan berat sekali atau panik mengakibatkan individu kehilangan kendali diri, tidak bisa melakukan apa pun meskipun dengan perintah.

Menurut Saryono (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu potensi stressor, maturitas, keadaan fisik, selisih usia, jenis kelamin, pengetahuan, sosial ekonomi, ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman terhadap sistem diri. Dari ke 14 item kuesioner tingkat kecemasan, ada item atau gejala yg banyak dialami responden yaitu gangguan tidur yang terdiri dari sub item sukar tidur, terbangun malam hari, dan tidak nyenyak saat tidur.

Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan menderita gangguan cemas, hal ini tergantung pada struktur kepribadian. orang dengan kepribadian pencemas lebih rentan menderita gangguan cemas, atau dengan kata lain orang dengan kepribadian pencemas resiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar dari orang yang tidak berkepribadian pencemas (Prawirohardjo, 2008).

2. Siklus Menstruasi Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (57,6%) mempunyai siklus menstruasi berubah dan selebihnya (42,4%) mempunyai siklus menstruasi yang tetap atau tidak berubah. Besarnya jumlah responden yang mempunyai siklus menstruasi berubah sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Mugiati (2015) menemukan 53,46% responden yang mengalami menstruasi berubah.

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, 2010). Siklus menstruasi berkisar antara 21–35 hari (Wiknjosastro, 2010). Hanya 10 – 15 % wanita yang memiliki siklus 28 hari dan lebih dari 35 hari. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarche dan sesaat

sebelum menopause (Ali, 2010). Setiap wanita mempunyai siklus haid yang berbeda, ada banyak faktor yang berperan di dalam siklus haid ini. Beberapa diantaranya adalah faktor fisik, emosi yang berlebihan dan tekanan dari luar diri ketegangan dan kejadian-kejadian yang bersifat psikologis semuanya dapat mempengaruhi pusat otak (Proverawati, 2009).

Siswi yang mengalami stres atau kecemasan menghadapi UNBK berpengaruh pada kegagalan produksi *folikel stimulating hormon (FSH-LH)* pada hipotalamus sehingga mempengaruhi gangguan produksi *estrogen* dan *progesteron* yang menyebabkan adanya perubahan siklus menstruasi (Rahmawati, 2012). Menurut pendapat Prawirohardjo (2008), Ketidakseimbangan FSH atau LH menyebabkan kadar *estrogen* dan *progesteron* 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.

Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor psikis, seperti cemas, stres, depresi, dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kerja hormon. Apabila hormon estrogen terganggu, siklus menstruasi bisa menjadi tidak teratur (Roswendi, 2011). 50% wanita mengalami suatu tahap berupa perasaan yang tidak menyenangkan disebut sindroma pra menstruasi. Pada umumnya manifestasi dari produksi hormon progesterone di akhir dari siklus haid. Hal yang berperan dalam perubahan pola menstruasi yang terjadi pada wanita antara lain adalah faktor fisik, emosi yang berlebihan dan tekanan dari luar diri. Ketegangan dan kejadian-kejadian yang bersifat psikologis semuanya dapat mempengaruhi pusat otak. Walaupun masa haid secara tradisi normal dan teratur serta banyaknya perdarahan relatif sama, namun perbedaan dapat terjadi (Saryono, 2009).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mesarini BA (2013) menyatakan bahwa siklus menstruasi yang berubah-ubah sering terjadi pada wanita dikarenakan faktor psikis seperti cemas, stres yang membuat menstruasi tidak teratur.

3. Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional berbasis komputer dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul, dengan $p = 0,002 < 0,05$ dan termasuk keeratan hubungan sedang dengan nilai 0,449. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional dapat mempengaruhi ada tidaknya perubahan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini di dukung oleh Pradiptaningtias (2013) yang menemukan ada hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII SMA Primagama Demak Ijo.

Kecemasan merupakan gejala yang sering terjadi ketika mendekati UN, secara psikologis merupakan hal yang wajar. Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau cemas dan aktivitas sistem saraf otonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak spesifik (Ratih, 2012). Kondisi dimana siswi akan menghadapi UN menimbulkan dampak baik secara fisik maupun psikologi, solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan menggunakan mekanisme koping yang baik (Mugiati, 2015).

Pada keadaan cemas terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormone dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) ke dalam darah. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Pada wanita dengan gejala amenore hipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan adanya peningkatan CRH dan ACTH. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dimana melalui jalan ini maka kecemasan menyebabkan gangguan

siklus menstruasi. Dari yang tadinya siklus menstruasinya normal menjadi oligomenorea atau polimenorea.

Gejala klinis yang timbul tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal apabila kecemasan yang ada bisa diatasi, panjang pendeknya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, genetik dan gizi (Satria, 2014). Pada penelitian ini terdapat siswi yang mengalami kecemasan berat tetapi menstruasinya tidak berubah, kemungkinan karena faktor genetik.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sherly (2009) menyatakan bahwa salah satu penyebab umum pola siklus haid yang tidak teratur atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional atau gangguan psikis.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan mengalami keterbatasan yaitu :

1. Keterbatasan waktu karena saat pengambilan data bersamaan dengan sosialisasi mempromosikan salah satu Universitas yang ada di Yogyakarta kepada seluruh murid SMAN 1 Kasihan Bantul.
2. Pada saat pengisian kuesioner responden duduk bersebelahan dan memungkinkan terjadi contek-mencotek pengisian kuesioner.
3. Data yang didapatkan terbatas sehingga tidak dapat menginterpretasikan faktor apa yang menyebabkan data yang didapat berbeda atau aneh.