

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan berbunyi negara wajib menyediakan informasi dan edukasi kesehatan termasuk kesehatan reproduksi bagi remaja agar dapat hidup sehat dan bertanggung jawab. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Kusmiran, 2011). Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun (Wijaya, 2009). Menurut Kusmiran (2011) Golongan umur ini penting dalam perjalanan kehidupan manusia karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan *menarche* yaitu mendapatkan mensturasi (haid) pertama (Wong, 2008).

Menurut Kusmiran (2011), menstruasi atau haid ialah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Siklus menstruasi biasanya dimulai pada wanita berusia 12-15 tahun (*menarche*) yang terus berlanjut sampai usia 40-50 tahun (*menopause*) tergantung pada berbagai faktor, seperti kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat badan tubuh (Satria, 2014). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi (Ulum, 2016). Siklus menstruasi yang normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah, sistem hormon yang baik ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur (Nurlaila, 2015).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal dampaknya yaitu jadi lebih sulit

hamil (*infertilitas*), siklus menstruasi yang memendek kurang dari 21 hari (*polimenore*) dapat menyebabkan wanita mengalami *unovulasi* (tidak melepaskan sel telur) karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi, siklus menstruasi yang memanjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan (*amenore*) menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang (Nurlaila, 2015). Hipotalamus mengendalikan siklus menstruasi yang menjadi sumber utama pengatur kelenjar hipofisis anterior melalui jalur hormonal (satria 2014). Penelitian Ulum (2016) menunjukkan bahwa 15 responden (20,5%) mengalami *polimenorea*, 48 responden (65,8%) memiliki siklus menstruasi normal, 10 responden (13,7%) mengalami *oligomenorea*.

Siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesteron darah menurun, kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mengekskresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). Sebaliknya GnRH menstimulasi sekresi *Folikel Stimulating Hormone* (FSH). FSH menstimulasi perkembangan *folikel de graaf ovarium* dan produksi estrogennya. Kadar estrogen mulai menurun dan GnRH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan *Luteinizing Hormone* (LH). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi ovum pada masa ini, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi (Bobak, 2009). Hipotalamus dan korteks serebri mempunyai pengaruh terhadap *mood* atau suasana hati wanita yang dapat berubah sejalan dengan siklus menstruasi (Manuaba, 2010). Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah gangguan psikososial, seperti kecemasan (Kusmiran, 2011).

Kecemasan merupakan perubahan *mood* (suasana hati) atau gangguan alam perasaan ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Satria, 2014). Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri-ciri

kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, irrasional dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Fitri Fauziah & Julianty Widuri (2007) membagi gangguan kecemasan dalam beberapa jenis, yaitu: fobia spesifik, fobia sosial, gangguan panik, dan gangguan cemas menyeluruh.

Jumlah individu yang menderita gangguan kecemasan mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1, dan diperkirakan antara 2%-4% penduduk suatu saat mengalami gangguan cemas (Hawari, 2011). Lebih banyak wanita yang mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Sunaryo, 2011). Penelitian Saryono (2016) menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional wanita lebih banyak mengalami cemas yaitu dengan jumlah 20 responden (34,5%), dibandingkan dengan pria yang hanya 7 responden (8,6%).

Pada tahun 2017 ini pemerintah melalui Kemendikbud kembali akan mengadakan ujian nasional berbasis komputer atau yang biasa disebut UNBK, namun tidak semua sekolah bisa melaksanakannya. Tujuan penyelenggaraan ujian nasional adalah menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu. Ketika orang menganggap ujian nasional sebagai situasi yang berpotensi merugikan, membahayakan, atau mengancam dirinya, maka akan muncul yang disebut kecemasan (Komalasari, 2010). Gejala kecemasan sangat mempengaruhi siklus menstruasi karena adanya rangsangan stressor psikososial mengakibatkan jaringan saraf di otak memberikan sinyal bahaya (Suryono, 2016).

Penelitian Devi (2012), Penelitian ini menunjukkan siklus menstruasi yang teratur sebanyak 36,6%, mahasiswa yang mempunyai tingkat kecemasan sedang sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 24,4% dan mahasiswa yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur 14,46%. Ujian nasional bagi sebagian siswa sering dirasakan sebagai *stressor* yang dapat menimbulkan kecemasan (Suryono, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari yaitu 3 bulan sebelum ujian nasional (UN) terhadap 10 siswi kelas XII di SMAN 1 Kasihan Bantul mendapatkan 8 siswi mengalami gejala kecemasan yang menunjukkan 4 mengalami gejala cemas, susah tidur, sukar berkonsentrasi dan kepala pusing sementara 4 lainnya mengalami gejala cemas, firasat buruk, gelisah, terbangun pada malam hari, merasa lemas dan tidak tenang. Sedangkan siswi yang menyatakan siklus menstruasinya memanjang 4 siswi dan siklus menstruasinya memendek atau mengalami 2 kali menstruasi dalam sebulan berjumlah 3 siswi, serta 3 siswi mengatakan siklus menstruasinya teratur, dari 10 siswi tersebut 7 diantaranya siklus menstruasinya berubah dan 3 diantaranya siklus menstruasinya tidak berubah. Penelitian tentang tingkat kecemasan menghadapi ujian akhir nasional dengan siklus menstruasi masih jarang dilakukan dan di SMAN 1 Kasihan Bantul belum pernah dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas XII SMAN 1 Kasihan Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 1 Kasihan Bantul ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 1 Kasihan Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswi kelas XII di SMAN 1 Kasihan Bantul.
- b. Diketahui siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 1 Kasihan Bantul.
- c. Diketahui keeratan hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XII di SMAN 1 Kasihan Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi yang dapat memberikan informasi mengenai hubungan tingkat kecemasan menghadapi UNBK dengan siklus menstruasi sehingga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan komunitas.
2. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan untuk mengembangkan program kesehatan peduli remaja (PKPR) yang dijalankan oleh puskesmas.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi sekolah responden untuk dapat dijadikan upaya preventif terkait gangguan kesehatan yang bisa ditimbulkan karena kecemasan.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan atau data dasar bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang tingkat kecemasan dan siklus menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

1. Ulum (2016), melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa fisioterapi Universitas Hasanuddin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi. Metode yang digunakan adalah *survey analitik*, pendekatan *cross sectional*, teknik *purposive sampling* dan menggunakan uji statistik *sperman rho*. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa 20 orang (27,4%) memiliki tingkat stres normal, 30 orang (41,4%) memiliki stres tingkat ringan, 17 orang (23,3%) memiliki stres tingkat sedang, dan 6 orang (8,2%) memiliki stres tingkat berat; 15 orang (20,5%) mengalami *polimenorea*, 48 orang (65,8%) memiliki siklus menstruasi normal, 10 orang (13,7%) mengalami *oligomenrea*. nilai korelasi korelatif (r) sebesar $-0,339$ ($0,25 < r < 0,5$) dan nilai p sebesar $0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa fisioterapi Universitas Hasanuddin. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel dependen, metode penelitian, pendekatan waktu, sedangkan perbedaannya adalah variabel independen, desain penelitian, lokasi penelitian, teknik sampel, instrumen penelitian dan uji statistik.

2. Suryono (2016), melakukan penelitian tentang hubungan pola koping dengan tingkat kecemasan kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola koping dengan tingkat kecemasan. Penelitian menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*, dianalisis menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mengalami cemas yaitu dengan jumlah 20 responden (34,5%), dibandingkan dengan pria yang hanya 7 responden (8,6%). Pada tingkat kecemasan yang mengalami tidak cemas didapatkan pria dengan jumlah 11 responden (18%), sedangkan wanita dengan jumlah 22 responden (38,9%). analisis data menunjukkan nilai r $-0,322$ berarti semakin adaptif pola koping semakin tidak cemas, dan sebaliknya semakin maladaptif pola koping maka semakin cemas dengan kekuatan korelasi lemah. Nilai p value sebesar $0,014$ hal ini berarti terdapat hubungan signifikan antara pola koping dengan tingkat kecemasan siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Persamaan dalam penelitian ini adalah pendekatan waktu, sedangkan perbedaannya adalah variabel independen, dan dependen, metode penelitian, desain penelitian, lokasi penelitian, teknik sampel, instrumen penelitian, uji statistik.

3. Devi (2012), melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi pada mahasiswa D3 kebidanan tingkat 3 Universitas Muhammadiyah Semarang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan pola menstruasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola menstruasi. Penelitian menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diambil dengan teknik *proporsional random sampling*. data dianalisis menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan siklus menstruasi yang teratur sebanyak 36,6% (15 responden), mahasiswi yang mempunyai tingkat kecemasan sedang sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 24,4% (10 responden) dan mahasiswi yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur 14,46% (6 responden) dengan p-value $0,007 < 0,05$. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan dependen, metode penelitian, pendekatan waktu, instrumen penelitian, sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian, lokasi penelitian, tehnik sampel, uji statistik.