Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1647 – 1653

RESEARCH ARTICLE

Hubungan Tingkat Kecemasan Remaja terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Smp Negeri 2 Mamboro

Dorce Tipa Wandal[1], Rani Safitri[2]
Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rs dr Soepraoen, Indonesia

dorcewandal87@gmail.com[1], rani@itsk-soepraoen.ac.id[2]

Kata Kunci:
Remaja Putri, Tingkat Kecemasan, Siklus Menstruasi, Gangguan Menstruasi, Kesehatan Reproduksi

Abstrak

Riset ini mengkaji tentang tingkat kecemasan dan rentang menstruasi pada remaja putri. Kehidupan menginjak remaja merupakan masa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan emosional. Pada remaja perempuan, menstruasi menjadi salah satu indikator berfungsinya sistem reproduksi. Namun, pada fase ini masih sering ditemukan berbagai gangguan siklus menstruasi. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah kecemasan. Keadaan cemas dapat meningkatkan produksi hormon stres yang berpotensi mengganggu keseimbangan hormon reproduksi sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 2 Mamboro, ditemukan beberapa siswi yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang diduga berkaitan dengan kecemasan akibat beban akademik, tuntutan sekolah, dan masalah pribadi. Hasil penelitian menghasilkan temuan remaja putri dengan tingkat kecemasan sedang lebih banyak mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat kecemasan ringan. Analisis menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai p = 0,003 dan koefisien korelasi r = 0,384, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi. Oleh sebab itu peningkatan tingkat kecemasan cenderung diikuti oleh meningkatnya risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

Key Word:
Adolescent Girls, Anxiety Level, Menstrual Cycle, Menstrual Disorders, Reproductive Health

Abstract

This research examines the level of anxiety and menstrual range in adolescent girls. Adolescent depression is a period characterized by various biological, psychological, and emotional changes. In adolescent girls, menstruation is one of the indicators of the functioning of the reproductive system. However, in this phase, various menstrual cycle disorders are still often found. One of the factors that is suspected to contribute to the condition is anxiety. Anxiety can increase the production of stress hormones which has the potential to disrupt the balance of reproductive hormones so as to affect the regularity of the menstrual cycle. Based on the results of initial observations at SMP Negeri 2 Mamboro, it was found that several students experienced irregularities in the menstrual cycle which were allegedly related to anxiety due to academic burden, school demands, and personal problems. The results of the study resulted in the finding that adolescent girls with moderate levels of anxiety experienced more menstrual cycle disruptions than those who had mild levels of anxiety. Analysis using the Spearman Rank test yielded a value of p = 0.003 and a correlation coefficient of r = 0.384, indicating a significant relationship between anxiety levels and menstrual cycles. Therefore, an increase in anxiety levels tends to be followed by an increased risk of menstrual cycle disorders in adolescent girls.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap kritis dalam perkembangan biologis dan psikologis, terutama bagi anak perempuan yang memasuki kematangan reproduksi (Izzani et al., 2024). Periode ini mewakili transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Selama masa remaja, individu mengalami pertumbuhan pesat yang membutuhkan adaptasi yang efektif terhadap berbagai tantangan perkembangan. Pubertas berfungsi sebagai jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa, umumnya dimulai sekitar usia 14 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan (Suryana et al., 2022). Perubahan yang terjadi selama pubertas tidak hanya melibatkan pertumbuhan fisik tetapi juga perkembangan fungsi reproduksi, yang memainkan peran penting dalam kehidupan remaja.

Untuk remaja perempuan, salah satu indikator utama kematangan reproduksi adalah timbulnya

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

menstruasi. Menstruasi adalah proses fisiologis alami yang merupakan bagian dari fungsi reproduksi wanita. Hal ini ditandai dengan penumpahan darah, lendir, dan jaringan endometrium secara berkala dari rahim ketika pembuahan tidak terjadi. Biasanya, menstruasi mengikuti siklus sekitar 28 hari, meskipun variasi dalam rentang yang lebih pendek atau lebih panjang masih dapat dianggap normal (Prijatni, 2016). Siklus menstruasi yang teratur sering dianggap sebagai indikator penting kesehatan reproduksi karena mencerminkan keseimbangan hormon di dalam tubuh.

Selain perubahan biologis, remaja mengalami perkembangan psikologis yang kompleks. Tahap ini sering disertai dengan ketidakstabilan emosional akibat pengaruh hormonal dan tuntutan perkembangan. Remaja cenderung menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, cemas, frustrasi, atau reaktif secara emosional. Fluktuasi emosional semacam itu seringkali lebih menonjol di kalangan remaja perempuan, terutama sebelum atau selama menstruasi (Muniroh & Widiatie, 2017). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kesehatan reproduksi adalah komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja perempuan adalah gangguan menstruasi. Gangguan ini mungkin melibatkan perubahan panjang siklus, durasi menstruasi, atau jumlah perdarahan menstruasi (Amalia et al., 2023). Gangguan menstruasi dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, kesejahteraan fisik, dan kesehatan psikologis. Bagi banyak remaja, menstruasi yang tidak teratur juga dapat menimbulkan kekhawatiran tentang potensi masalah kesehatan reproduksi.

Gangguan menstruasi lebih sering terjadi pada remaja daripada wanita dewasa karena sistem hormonal selama remaja masih berkembang dan menyesuaikan diri, sehingga regulasi hormon reproduksi kurang stabil (Astuti & Kulsum, 2020). Ketidakseimbangan hormon selama pubertas dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Gangguan siklus menstruasi yang umum termasuk polimenore (siklus lebih pendek dari 21 hari), oligomenore (siklus lebih dari 35 hari), dan amenore (tidak adanya menstruasi untuk periode tertentu) (Mulyani & Ladyani, 2018). Gangguan ini dapat dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi adalah kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, atau gelisah terhadap ancaman yang dirasakan. Di kalangan remaja, kecemasan dapat timbul dari berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk tekanan akademik, tugas sekolah, persiapan ujian, hubungan teman sebaya, konflik keluarga, dan kesulitan keuangan. Ketika kecemasan berlanjut dalam waktu lama, itu dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan reproduksi.

Secara teoritis, kecemasan dapat mempengaruhi sistem hormonal yang mengatur fungsi reproduksi wanita. Ketika individu mengalami kecemasan atau stres, tubuh meningkatkan produksi kortisol sebagai bagian dari respons stresnya. Meskipun kortisol memainkan peran penting dalam adaptasi terhadap stres, peningkatan hormon ini dalam waktu lama dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Gangguan tersebut dapat mengganggu regulasi hipotalamus pelepasan hormon reproduksi, mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Damayanti, 2023). Akibatnya, tingkat kecemasan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemungkinan gangguan siklus menstruasi.

Hubungan antara kondisi psikologis dan siklus menstruasi telah menarik perhatian yang cukup besar dari para peneliti. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa faktor psikologis berkontribusi pada keteraturan menstruasi, terutama di kalangan remaja yang sistem hormonalnya masih mengalami penyesuaian. Temuan ini memberikan dasar penting untuk memahami hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Muniroh dan Widiatie (2017) mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara stres dan siklus menstruasi. Temuan mereka menunjukkan bahwa wanita yang tidak mengalami stres lebih mungkin memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan mereka yang mengalami stres menunjukkan prevalensi gangguan menstruasi yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang tidak menguntungkan dapat mempengaruhi fungsi reproduksi melalui mekanisme hormonal.

Demikian pula, penelitian oleh Rahma (2021) yang melibatkan siswa SMP menemukan hubungan antara tingkat stres dan pola siklus menstruasi. Siswa yang mengalami stres ringan umumnya melaporkan siklus menstruasi normal, sedangkan mereka yang mengalami stres sedang hingga berat lebih mungkin mengalami ketidakteraturan menstruasi. Temuan ini lebih lanjut mendukung asumsi bahwa kondisi psikologis mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja perempuan.

Astuti dan Kulsum (2020) juga menekankan bahwa gangguan menstruasi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan hormonal, tetapi juga oleh faktor psikologis. Karena masa remaja adalah periode yang sangat rentan terhadap tekanan emosional, kesehatan mental layak mendapat perhatian

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

yang sama di samping kesehatan fisik dalam menjaga fungsi reproduksi.

Lebih lanjut, Damayanti (2023) menjelaskan bahwa peningkatan kadar kortisol akibat kecemasan dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan berbagai perubahan siklus menstruasi, termasuk menstruasi yang tertunda, siklus yang berkepanjangan, atau siklus yang sangat pendek. Temuan ini memberikan penjelasan biologis untuk hubungan antara kecemasan dan gangguan menstruasi.

Penelitian Fransiska et al. (2023) mengungkapkan bahwa kesehatan reproduksi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang berasal dari lingkungan sekitar. Tuntutan akademis, hubungan sosial, masalah keluarga, dan tekanan hidup lainnya dapat memengaruhi kondisi emosional remaja, yang kemudian berdampak pada kesehatan reproduksi mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan reproduksi tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan psikologis remaja.

Meskipun penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara kondisi psikologis dan siklus menstruasi, beberapa aspek masih memerlukan penyelidikan lebih lanjut. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus terutama pada stres sebagai penentu ketidakteraturan menstruasi, sementara penelitian yang secara khusus meneliti tingkat kecemasan di antara remaja perempuan masih terbatas. Selain itu, perbedaan karakteristik responden, lingkungan sosial, latar belakang budaya, dan konteks pendidikan di seluruh wilayah menunjukkan bahwa temuan dari satu daerah mungkin tidak selalu mewakili kondisi di tempat lain.

Berdasarkan tinjauan penelitian sebelumnya, kesenjangan penelitian tetap ada. Investigasi sebelumnya dilakukan di lokasi yang berbeda dengan karakteristik peserta yang beragam. Hingga saat ini, tidak ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi di kalangan remaja perempuan di SMP Negeri 2 Mamboro. Karena setiap lingkungan sekolah memiliki karakteristik unik yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan dan kondisi kesehatan reproduksi, penelitian dalam pengaturan ini diperlukan untuk mendapatkan temuan yang lebih spesifik dan kontekstual.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi di kalangan remaja perempuan di SMP Negeri 2 Mamboro. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang terutama menilai gangguan menstruasi, penelitian ini berusaha untuk memeriksa sejauh mana gangguan tersebut terkait dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja. Selain itu, penelitian ini berfokus pada gadis-gadis SMP yang berada dalam tahap awal pubertas, periode yang sangat rentan terhadap perubahan hormonal dan psikologis. Oleh karena itu, temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih spesifik tentang kondisi kesehatan reproduksi remaja perempuan dalam kelompok usia ini.

Pengamatan awal yang dilakukan di SMP Negeri 2 Mamboro mengungkapkan bahwa 7 dari 10 remaja perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi. Wawancara awal menunjukkan bahwa penyimpangan ini mungkin terkait dengan kecemasan yang timbul dari berbagai faktor, termasuk persiapan ujian akhir, tugas sekolah yang berlebihan, masalah terkait teman sebaya, kondisi keluarga, dan kesulitan keuangan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan mungkin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja, terutama keteraturan siklus menstruasi (Fransiska et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan penyelidikan lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi di kalangan remaja perempuan di SMP Negeri 2 Mamboro.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan remaja dan siklus menstruasi di kalangan siswi di SMP Negeri 2 Mamboro. Temuan ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan antara kondisi psikologis dan kesehatan reproduksi remaja, serta menjadi acuan bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam mempromosikan kesehatan reproduksi dan mental di kalangan remaja perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode observasi analitis menggunakan desain cross-sectional, di mana variabel independen dan dependen dinilai secara bersamaan pada satu titik waktu. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Mamboro pada bulan Februari hingga Maret 2026.

Populasi sasaran terdiri dari seluruh siswi SMP Negeri 2 Mamboro, berjumlah 283 individu. Ukuran sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, menghasilkan 57 peserta yang memenuhi kriteria penelitian.

Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner terstruktur yang dirancang untuk menilai tingkat kecemasan remaja. Setelah pengumpulan data, tanggapan secara sistematis diproses, diatur, dan disajikan dalam bentuk tabel untuk memfasilitasi interpretasi data. Analisis statistik kemudian dilakukan dengan menggunakan uji Spearman Rank Correlation untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

dan pola siklus menstruasi pada siswa perempuan di SMP Negeri 2 Mamboro.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan remaja putri di SMP Negeri 2 Mamboro

Tabel 4.1 Sebaran Frekuensi Tingkat Kecemasan Yang Dialami Remaja Putri di SMP Negeri 2

No	Kecemasan	f	%
1	Tidak ada kecemasan	0	0,0
2	Ringan	26	45,6
3	Sedang	31	54,4
4	Berat	0	0,0
5	Sangat berat	0	0,0
	Total	57	100

Berdasarkan temuan yang disajikan dalam tabel, mayoritas siswi di SMP Negeri 2 Mamboro tergolong mengalami tingkat kecemasan sedang, terhitung 31 responden (54,4%). Sementara itu, 26 responden (45,6%) dikategorikan memiliki kecemasan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tetap menjadi masalah psikologis umum di kalangan remaja perempuan selama tahun-tahun perkembangan mereka.

Hasilnya konsisten dan sesuai seperti riset oleh Septiani yaitu melaporkan bahwa sebagian besar remaja mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Bukti ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah tahap kehidupan yang rentan di mana berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan, sering muncul.

Usia remaja memang usia yang di tengah-tengah, yaitu usia transisi dari masa kecil hingga masa dewasa. Terdapat beberapa perubahan yang spesifik selain perubahan fisik, yaitu emosional dan psikologis. Menyesuaikan diri dengan perubahan ini seringkali membutuhkan kapasitas adaptasi yang cukup besar, dan kesulitan dalam proses ini dapat menyebabkan perasaan khawatir, takut, gugup, dan stres. Selain itu, tuntutan akademik, hubungan teman sebaya, dukungan keluarga yang terbatas, dan pengaruh lingkungan dapat berkontribusi lebih lanjut pada perkembangan kecemasan di kalangan remaja.

Di antara remaja perempuan, kecemasan mungkin lebih umum karena fluktuasi hormon yang terkait dengan pubertas. Perubahan hormonal ini dapat meningkatkan kepekaan emosional, membuat anak perempuan lebih rentan untuk merespons secara intens terhadap berbagai stres hidup. Akibatnya, mereka mungkin lebih mungkin mengalami kecemasan, terutama ketika menghadapi tekanan akademik, tantangan sosial, atau perubahan pribadi yang terkait dengan perkembangan mereka yang sedang berlangsung.

Gangguan siklus menstruasi remaja putri di SMP Negeri 2 Mamboro

Tabel 4.1 Penyebaran Siklus Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 2 Mamboro Menurut Distribusi Frekuensi

No	Gangguan Siklus Menstruasi	f	%
1	Polimenorea	0	0,0
2	Normal	32	56,1
3	Oligomenorea	25	43,9
	Total	57	100

Berdasarkan tabel yang disajikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 57 responden, sebanyak 32 remaja putri (56,1%) memiliki pola siklus menstruasi yang tergolong normal, sedangkan 25 responden lainnya (43,9%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dalam bentuk oligomenorea. Data tersebut mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar responden berada dalam kategori siklus normal, proporsi yang mengalami gangguan menstruasi masih cukup tinggi.

Lebih lanjut, temuan ini juga memperlihatkan bahwa 32 responden (56,1%) tidak menunjukkan adanya keluhan terkait keteraturan menstruasi, sementara 25 responden (43,9%) mengalami siklus haid yang tidak stabil. Hal ini menguatkan bahwa permasalahan gangguan menstruasi masih menjadi isu kesehatan reproduksi yang cukup sering dijumpai pada remaja perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Djashar (2022) serta Nuryanah (2021) yang juga menemukan tingginya angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada kelompok remaja putri.

Keteraturan menstruasi pada masa remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis dan psikologis. Beberapa kondisi yang sering dikaitkan dengan ketidakteraturan siklus meliputi tingkat stres, kecemasan, kelelahan, aktivitas fisik yang berlebihan, pola makan yang tidak seimbang, status gizi, serta perubahan hormonal selama masa pubertas. Pada fase ini, sistem reproduksi masih berada dalam tahap perkembangan sehingga keseimbangan hormon belum sepenuhnya stabil. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami gangguan siklus menstruasi, seperti pemendekan atau pemanjangan siklus, keterlambatan menstruasi, maupun pola haid yang tidak teratur (Fransiska et al., 2023).

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Selain faktor fisik, kondisi psikologis memainkan peran penting dalam mengatur fungsi menstruasi. Kecemasan yang dialami oleh remaja dapat merangsang pelepasan hormon stres, terutama kortisol. Peningkatan kadar kortisol dapat mengganggu keseimbangan estrogen dan progesteron, dua hormon yang penting untuk mengatur proses reproduksi. Ketidakseimbangan hormon semacam itu dapat mengganggu ovulasi dan kemudian mengubah pola siklus menstruasi, yang menyebabkan menstruasi tidak teratur. Efek ini dapat diperburuk oleh stres remaja yang umum, termasuk tuntutan akademik, tugas sekolah yang berlebihan, istirahat yang tidak mencukupi, dan perubahan emosional yang terkait dengan pubertas (Fransiska et al., 2023).

Ketika gangguan siklus menstruasi terjadi berulang kali dalam waktu lama, mereka mungkin memiliki konsekuensi buruk bagi kesehatan reproduksi dan keseluruhan Hasil potensial termasuk masalah terkait kesuburan, anemia akibat perdarahan menstruasi yang tidak normal, dan gangguan aktivitas sehari-hari karena gejala fisik dan psikologis yang menyertainya. Oleh karena itu, remaja harus didorong untuk mengadopsi gaya hidup sehat, mempertahankan asupan nutrisi yang memadai, mengelola stres secara efektif, dan mencari dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial mereka untuk meningkatkan kesehatan reproduksi yang optimal (Maulida et al., nd).

Tabel 4.3 Hubungan tingkat kecemasan terhadap pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Mamboro

Tingkat Kecemasan	Normal (F)	Normal (%)	Oligomenorea (F)	Oligomenorea (%)	Total (F)	Total (%)	P Value
Ringan	20	35,1	6	10,5	26	45,6	
Sedang	12	21,1	19	33,3	31	54,4	0,003
Total	32	56,1	25	43,3	57	100	

Temuan riset tersebut menggambarkan dan menunjukkan hasil yang baik pada tingkat kecemasan dan pola siklus menstruasi di antara remaja perempuan. Analisis korelasi Peringkat Spearman menghasilkan nilai p 0,003 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) 0,384. Nilai-p menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara kecemasan dan gangguan siklus menstruasi, sedangkan koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif antara kekuatan rendah hingga sedang. Hasil ini menyiratkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi.

Temuan ini menyoroti peran penting kesejahteraan psikologis dalam kesehatan reproduksi remaja. Kecemasan tidak hanya mempengaruhi fungsi emosional tetapi juga berbagai sistem fisiologis, termasuk sistem reproduksi. Selama masa remaja, perubahan hormonal dan fisik yang cepat dapat meningkatkan kerentanan terhadap ketidakseimbangan psikologis. Ketika kecemasan tidak dikelola secara efektif, itu dapat mengganggu proses fisiologis normal dan berkontribusi pada gangguan keteraturan siklus menstruasi.

Hasilnya konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Djashar (2022), Septiani (2022), dan Muslikhah (2018), yang semuanya melaporkan hubungan yang signifikan antara kecemasan dan gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan. Studi ini menemukan bahwa remaja dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi lebih mungkin mengalami ketidakteraturan menstruasi daripada mereka yang memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti bahwa kecemasan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi selama masa remaja.

Dari perspektif fisiologis, hubungan antara kecemasan dan ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dijelaskan melalui mekanisme hormonal. Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuh merespons dengan meningkatkan produksi hormon stres, terutama kortisol. Meskipun kortisol membantu tubuh beradaptasi dengan situasi stres, peningkatan kadar kortisol yang berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan hormon. Produksi kortisol yang berlebihan dapat mempengaruhi hipotalamus, struktur otak yang bertanggung jawab untuk mengatur pelepasan hormon reproduksi. Gangguan fungsi hipotalamus dapat mengubah produksi estrogen dan progesteron, hormon yang mengatur ovulasi dan siklus menstruasi. Akibatnya, siklus menstruasi dapat menjadi lebih lama, lebih pendek, tertunda, atau bahkan tidak ada untuk jangka waktu tertentu.

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan akademik. Selama periode ini, remaja harus beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dapat menjadi sumber stres dan kecemasan. Tekanan akademik, termasuk tugas sekolah yang menuntut, persiapan ujian, dan harapan untuk prestasi akademik, sering berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan. Selain itu, hubungan teman sebaya, konflik keluarga, dan kekhawatiran tentang penerimaan sosial juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan di antara remaja perempuan.

Remaja perempuan umumnya lebih rentan terhadap kecemasan daripada rekan-rekan laki-laki mereka. Kerentanan ini sebagian dikaitkan dengan fluktuasi hormon selama pubertas serta kepekaan emosional yang

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

lebih besar terhadap stres psikologis. Banyak remaja perempuan mengalami kekhawatiran terkait perubahan tubuh, kepercayaan diri, dan ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain. Ketika kekhawatiran ini berlanjut, mereka dapat berkontribusi pada kecemasan kronis, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi.

Kecemasan yang terus-menerus dapat menyebabkan berbagai perubahan fisiologis di dalam tubuh. Aktivasi respons stres yang berkelanjutan mengharuskan tubuh untuk bekerja lebih keras untuk mempertahankan homeostasis, yang berpotensi mengganggu beberapa sistem fisiologis, termasuk sistem reproduksi. Di antara remaja perempuan, gangguan tersebut dapat bermanifestasi sebagai ketidakteraturan siklus menstruasi, termasuk menstruasi dini, menstruasi tertunda, atau pola siklus yang tidak konsisten. Dalam kasus yang lebih parah, kecemasan berkepanjangan bahkan dapat mengakibatkan amenore sementara, ditandai dengan tidak adanya menstruasi selama beberapa bulan berturut-turut (Uce, 2025).

Di luar dampaknya pada kesehatan reproduksi, kecemasan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis. Konsekuensi umum termasuk gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, sakit kepala, fluktuasi suasana hati, dan penurunan motivasi untuk belajar. Seiring waktu, efek ini dapat mengganggu kinerja akademik dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, manajemen kecemasan yang efektif sangat penting untuk mendukung perkembangan remaja yang sehat.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan reproduksi dan kesehatan psikologis saling terkait erat. Remaja perempuan harus didorong untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola stres dan kecemasan, seperti mengadopsi kebiasaan gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga tidur yang cukup, dan membina komunikasi positif dengan anggota keluarga dan teman sebaya. Dukungan dari orang tua, guru, dan profesional kesehatan juga sangat penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama tahap perkembangan ini. Dengan mempromosikan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, diharapkan kesehatan reproduksi dapat terjaga dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko gangguan siklus menstruasi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan berada pada kategori rendah hingga sedang, hasil ini memberikan gambaran bahwa kondisi psikologis memiliki kontribusi terhadap kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan reproduksi tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga perlu memperhatikan kesehatan mental dan emosional remaja sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam memberikan edukasi serta pendampingan kepada remaja putri mengenai pentingnya pengelolaan kecemasan dan pemeliharaan kesehatan reproduksi. Program promosi kesehatan yang mencakup edukasi tentang manajemen stres, pola hidup sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan kesehatan reproduksi diharapkan dapat membantu remaja menjaga keteraturan siklus menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan demikian, remaja putri dapat tumbuh dan berkembang secara optimal baik dari aspek fisik maupun psikologis.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari riset yang telah dilakukan menyatakan bahwa di SMP Negeri 2 Mamboro mengalami tingkat kecemasan sedang. Meskipun mayoritas responden melaporkan siklus menstruasi normal, sejumlah besar ditemukan memiliki ketidakteraturan menstruasi, terutama oligomenore. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan reproduksi terus mempengaruhi remaja perempuan dan harus mendapat perhatian yang lebih besar, terutama yang terkait dengan kesejahteraan psikologis selama masa remaja. Analisis statistik menggunakan tes korelasi Spearman Rank mengungkapkan keterlibatan yang cukup baik dari segi kecemasan dan pola siklus menstruasi, dengan nilai p 0,003 ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan hipotesis yang diajukan bahwa kecemasan secara signifikan terkait dengan gangguan siklus menstruasi di kalangan remaja perempuan. Selain itu, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan mengalami ketidakteraturan menstruasi. Hubungan yang diamati dapat dikaitkan dengan mekanisme fisiologis yang diaktifkan selama periode kecemasan. Kecemasan yang berkepanjangan dapat merangsang sekresi hormon stres, terutama kortisol, yang dapat mengganggu regulasi hipotalamus hormon reproduksi. Gangguan semacam itu dapat mengubah keseimbangan estrogen dan progesteron, mempengaruhi fungsi ovulasi dan pada akhirnya menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti interaksi erat antara kesehatan psikologis dan kesehatan reproduksi pada masa remaja. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

meningkatkan kemampuan koping sangat penting untuk mendukung kesejahteraan remaja. Dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang positif, dan pendidikan komprehensif tentang kesehatan mental dan reproduksi harus diperkuat untuk membantu remaja menavigasi tantangan perkembangan. Dengan mempromosikan kesejahteraan psikologis, risiko gangguan siklus menstruasi dapat dikurangi, sehingga berkontribusi pada hasil kesehatan reproduksi yang lebih baik di kalangan remaja perempuan.

DAFTAR REFERENSI

Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan, 8*(2), 75. https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadi anemia pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 11*(2), 314–327.

Damayanti, A. D. (2023). *Hubungan status gizi dan kecemasan dengan kebidanan program sarjana tingkat akhir* [Skripsi]. STIKES Dr. Soebandi.

Fransiska, S., Widyawati, A., Indrianti, I., & Safitri, R. (2023). Pengaruh pemberian teknik friction terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri usia 13–15 tahun di Dusun Regek Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan. *Journal of Nursing Care & Biomolecular, 8*(2), 2023–2073.

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora, 3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Maulida, K. R., Retnaningsih, R., & Safitri, R. (n.d.). Pengaruh William's flexion exercise terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. *223–233.*

Mulyani, T. D., & Ladyani, F. (2018). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 70*, 1–12.

Muniroh, S., & Widiatie, W. (2017). Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri (Studi di Asrama III Nusantara Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang). *Journal of Ners Community, 8*(1), 1–10.

Prijatni, I. (2016). *Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana*. Dalam *Modul bahan ajar cetak kebidanan*.

Rahma, B. (2021). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains, 2*(4), 432–443. https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151

Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 5*(6), 1956–1963. https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664

Uce, L. (2025). Pengelolaan emosi negatif dalam konteks pendidikan remaja. *Educational Studies and Research Journal*.