

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KECEMASAN TERHADAP KETIDAKTERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 BERGAS

Ni Kadek Marta Ayunita Sangging¹⁾, Heni Setyowati²⁾, Eko Mardiyarningsih³⁾
^{1,2,3} STIKES Ngudi Waluyo
Email: eko_yans@yahoo.co.id

ABSTRACT

Irregular menstruation cycle has been experienced by among 20% of teenagers in Indonesia who have menstruation problems. Depression is often occurs in women who have irregular menstruation cycle as this cause uncertainty that induce anxiety. Anxiety is seen as one of the factors that impede human cognitive functions, such as concentrating, memorizing and solving problems. Factors affecting anxiety are stressor, maturity, physical condition, age, sex, knowledge, and socio-economic. This study aimed to investigate the correlation between the knowledge of female students about menstruation with anxiety and the irregular menstruation cycle of the 6th grade elementary students of SMP Negeri 1 Bergas. This study used the descriptive correlation design with cross sectional approach. The population was 60 female of the 6th grade elementary students of SMP Negeri 1 Bergas and taken by total sampling. The analysis used Kendall Tau (τ) test showed that there is significant a correlation between the students' knowledge about menstruation with anxiety about irregular menstruation cycle ($0.000 < \alpha = 0.05$). It is hoped that this study serves as a basic evidence for the school to build collaboration with the health institutions to implement health education about menstruation to decrease the anxiety level of the students toward irregular menstruation cycle.

Keywords: Knowledge, Menstruation, Anxiety.

ABSTRAK

Ketidakteraturan siklus menstruasi dialami oleh 20% remaja di Indonesia yang mengalami masalah menstruasi. Depresi rentan terjadi pada perempuan yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi karena situasi tersebut menimbulkan ketidakpastian yang mengakibatkan kecemasan. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat dan pemecahan masalah. Faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu stressor, maturitas, keadaan fisik, usia, jenis kelamin, pengetahuan dan sosial ekonomi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas. Desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas yang memiliki ketidakteraturan siklus menstruasi, teknik sampling dengan sampel jenuh sejumlah 60 siswi. Hasil analisis dengan *Kendall Tau* (τ) ada hubungan antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas dengan hubungan yang kuat ($0.000 < \alpha = 0.05$). Diharapkan sekolah dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk bekerjasama dengan Institusi Kesehatan untuk diadakannya penyuluhan tentang menstruasi agar dapat mengurangi kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Kata kunci: Pengetahuan, menstruasi, kecemasan

LATAR BELAKANG

Remaja putri pada masa baliq mempunyai beberapa masalah meliputi perkembangan sikap kewanitaan, perubahan fisik, kondisi siklus menstruasi, jerawat, kegemukan dan penyakit (Samadi, 2004).

Perdarahan dalam masa pubertas jarang datang teratur seperti pada masa dewasa. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri (Proverawati, 2009). Kebanyakan perempuan yang sedang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi rentan sekali terhadap depresi karena situasi tersebut menimbulkan ketidakpastian yang mengakibatkan kecemasan (Surbakti, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: potensi stressor, maturitas, keadaan fisik, selisih usia, jenis kelamin, pengetahuan dan sosial ekonomi, sedangkan faktor eksternal meliputi: ancaman terhadap integritas fisik dan ancaman terhadap sistem diri. Salah satu faktor internal yang menyebabkan kecemasan adalah pengetahuan (Stuart, 2006).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bergas, jumlah siswi kelas VIII dari kelas VIII A sampai VIII H sebanyak 135 siswi. Jumlah siswi yang sudah menstruasi sebanyak 111 siswi. Dari 111 siswi terdapat 60 siswi yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Dari 60 siswi yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, diambil 10 siswi untuk studi pendahuluan. Ternyata 40% diantara mereka *menarche* kurang dari satu tahun terakhir, 100% memiliki indeks massa tubuh normal, tidak memiliki kelainan organ reproduksi dan berumur kurang dari 17 tahun. 70% diantara mereka mengalami kecemasan. 43% siswi yang mengalami kecemasan

memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi. 43% siswi yang mengalami kecemasan menyatakan takut adanya kelainan dan penyakit dan 57% menyatakan takut tidak bisa hamil. 50% diantara mereka mengatakan mendapat pengetahuan menstruasi dari teman sekitar, 20% dari orang tua dan 30% tidak pernah mendapat informasi tentang menstruasi. Dari hasil wawancara dengan kepala sekolah didapatkan, bahwa selama 3 tahun terakhir tidak pernah diadakan penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dari tenaga kesehatan maupun dari institusi kesehatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Populasi seluruh siswi yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas. Sampel sejumlah 60 dengan teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Data kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi menggunakan 14 skala kecemasan baku DASS dan pengetahuan menstruasi menggunakan kuesioner yang dibuat peneliti sendiri. Analisa data yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang diteleti menggunakan uji *Kendall Tau*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

- a) Umur siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas

Tabel 1. Distribusi frekuensi gambaran umur siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas.

Variabel	Jumlah	Max	Min	Mean	SD
Umur	60	13.25	14.92	14.0250	.39276

Rata-rata umur siswi kelas VIII adalah 14.0250 tahun atau 14 tahun dan diyakini bahwa umur siswi berkisar antara 13.25 tahun atau 13 tahun 3 bulan sampai dengan 14.92 tahun atau 14 tahun 11 bulan.

- b) Pengalaman menstruasi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengalaman Menstruasi Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas

Variabel	Jumlah	Max	Min	Mean	SD
Pengalaman menstruasi	60	0.50	4.00	1.78470	.79964

Rata-rata pengalaman menstruasi siswi kelas VIII adalah 1.7847 tahun atau 1 tahun 9 bulan dan diyakini bahwa pengalaman menstruasi siswi berkisar antara 0.5 tahun atau 6 bulan sampai dengan 4 tahun.

Univariat

- a) Pengetahuan siswi kelas VIII terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Siswi tentang Menstruasi Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	(%)
1.	Baik	21	35.0
2.	Cukup	14	23.3
3.	Kurang	25	41.7
	Total	60	100.0

Sebagian besar siswi memiliki pengetahuan tentang menstruasi kurang yaitu sebanyak 25 siswi (41,7%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 14 siswi (23,3%).

- b) Kecemasan siswi kelas VIII terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswi terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas.

No	Kecemasan	Jumlah	(%)
1.	Tidak ada Kecemasan	15	25.0
2.	Cemas ringan	24	40.0
3.	Cemas sedang	21	35.0
	Total	60	100.0

Sebagian besar siswi memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 siswi (40%) dan sebagian kecil siswi 15 siswi (25%) tidak mengalami kecemasan.

Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas.

Tabel 5: Hubungan antara Pengetahuan Siswi tentang Menstruasi dengan Kecemasan Siswi terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas

No	Pengetahuan	Kecemasan			Total	Value	P Value
		Cemas Sedang	Cemas Ringan	Tidak Ada Kecemasan			
1.	Kurang	17 68.0%	7 28.0%	1 4.0%	25 100.0%	0,611	0.000
2.	Cukup	3 21.4%	9 64.3%	2 14.3%	14 100.0%		
3.	Baik	1 4.8%	8 38.1%	12 57.1%	21 100.0%		
Total		21 35.0%	24 40.0%	15 25.0%	60 100.0%		

Analisa data yang digunakan untuk menguji hubungan ini menggunakan uji *Kendall Tau*, dimana hasilnya disajikan pada tabel 5.

Sebagian besar siswi yaitu 17 siswi (68,0%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi memiliki kecemasan dalam kategori sedang dan sebagian kecil siswi 1 (4,0%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi tidak merasakan cemas terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value sebesar $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan siswi terhadap menstruasi dengan nilai value sebesar 0,611 yang artinya memiliki korelasi yang kuat.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Gambaran pengetahuan siswi tentang menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, siswi memiliki pengetahuan tentang menstruasi kurang sebanyak 25 siswi (41,7%), memiliki pengetahuan baik

sebanyak 21 siswi (35%) dan siswi yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 14 siswi (23,3%). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian dari Wahyuni (2012), tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Wonosegoro Boyolali, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan cukup tentang menstruasi yaitu sebanyak 58%.

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: pendidikan, informasi, sosial budaya, lingkungan, pengalaman dan usia. Pengetahuan siswi Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas sebagian besar kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu: pengalaman yang dapat dilihat dari pengalaman menstruasi, sumber informasi yang kurang karena tidak adanya penyuluhan tentang kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi oleh Tenaga Kesehatan dan pembahasan tentang menstruasi pada mata pelajaran Biologi yang hanya pengenalan.

Sebagian besar siswi yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi mengalami pengalaman menstruasi kurang dari 1 tahun 9 bulan

(rata-rata pengalaman menstruasi) yaitu sebanyak 14 siswi (65%). Ini menunjukkan semakin lama pengalaman menstruasi maka semakin banyak pengalaman menstruasi siswi sehingga siswi akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dan sebaliknya semakin sedikit pengalaman menstruasi siswi maka semakin kurang pengetahuan siswi tentang menstruasi. Pengalaman pribadipun dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan dengan mencoba mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu (Notoatmodjo, 2007).

Sumber Informasi yang kurang adalah salah satu faktor penyebab sebagian besar siswi memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi. Hasil studi pendahuluan pada 10 siswi didapatkan bahwa, 50% diantara mereka mengatakan mendapat pengetahuan menstruasi dari teman sekitar, 20% dari orang tua dan 30% tidak pernah mendapat informasi tentang menstruasi. Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah didapatkan, selama 3 tahun terakhir tidak pernah diadakan penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dari tenaga kesehatan maupun dari institusi dan pada mata pelajaran biologi pembahas tentang siklus reproduksi wanita khususnya tentang menstruasi hanya sekilas perkenalan yang diberikan pada pokok bahasan pertumbuhan dan perkembangan.

b. Gambaran kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian tentang kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa siswi yang memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 siswi (40%), 21 siswi (35%) mengalami kecemasan sedang dan 15 siswi (25%) tidak mengalami kecemasan. Hasil

penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Kisnayawati (2012), tentang gambaran tingkat kecemasan remaja putri terhadap ketidakteraturan menstruasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang mengalami ketidakteraturan menstruasi mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapangan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas (Stuart, 2006). Ciri-ciri kecemasan ringan adalah ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau gelisah, penuh perhatian, rajin, lapangan persepsi luas, terstimulasi, dan tenang (Videbeck, 2008). Sebagian besar siswi yang mengalami kecemasan mengalami bibir kering dan merasa goyah ketika mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu 20 siswi (83,3%).

Menurut Stuart (2006), 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. Kecemasan ringan yang dialami siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor pengetahuan yang dapat dilihat dari pengalaman (pengalaman menstruasi) dan usia.

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan (Stuart, 2006). Pengetahuan siswi tentang menstruasi dipengaruhi oleh pengalaman menstruasinya. Semakin lama jarak menarchenya maka semakin banyak pengalaman menstruasi yang didapatkan sehingga pengetahuan siswi tentang menstruasi akan bertambah banyak dan

akan berpengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan.

Perbandingan pengalaman menstruasi dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dilihat bahwa: sebagian besar siswi yang mengalami kecemasan ringan memiliki pengalaman menstruasi lebih dari 1 tahun 9 bulan yaitu sebanyak 13 siswi (54%) dan siswi yang tidak mengalami kecemasan sebagian besar memiliki pengalaman menstruasi 1 tahun 9 bulan ke atas yaitu sebanyak 10 siswi (66.7%). Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa siswi yang memiliki pengalaman menstruasi lebih lama (pengalaman menstruasi lebih dari dan sama dengan 1 tahun 9 bulan) memiliki kecemasan lebih ringan dibandingkan siswi yang memiliki pengalaman menstruasi kurang dari 1 tahun.

Umur adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Hasil perbandingan antara umur siswi dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan bahwa dari 24 siswi yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar berusia 14 tahun keatas yaitu sebanyak **18 siswi (75%)**. Hasil ini menunjukkan semakin tua umur siswi maka tingkat kecemasan akan semakin ringan. Menurut Stuart (2006), usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Individu yang memiliki selisih usia lebih muda atau lebih tua dapat mempengaruhi dalam hal mengalami kecemasan.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 siswi (68%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi memiliki kecemasan sedang terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi dan sebagian kecil siswi 1 (4,0%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi

tidak merasakan cemas terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Menurut Stuart (2009), pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Kusumaningrum (2010), bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan nyeri haid primer dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas VI SDN Mangkubumen Lor No.15 Surakarta dengan keeratan hubungan agak rendah dan hasil penelitian dari Fachri (2010), tentang hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi *menarche* di MTS Al-Uswah Bergas Kabupaten Semarang tahun 2010, yaitu ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi menarche.

Pengetahuan mempengaruhi kecemasan siswi terhadap menstruasi dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu: 17 siswi (68%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi memiliki kecemasan sedang terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi dan sebaliknya 12 siswi (57,1%) yang memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi tidak cemas terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Perbandingan juga dapat dilihat dari jawaban siswi dari siswi yang tidak mengalami kecemasan, kecemasan ringan dan sedang lebih dari 90% menjawab benar soal nomer 1 tentang pengertian menstruasi, sedangkan untuk soal nomer 16 tentang ketidakteraturan siklus menstruasi, siswi yang menjawab benar yaitu: 6 (25%) dari siswi yang mengalami kecemasan ringan, 3 (14%) dari siswi yang mengalami kecemasan sedang dan 12 (85,7%) dari siswi yang tidak cemas. Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi tentang menstruasi terutama tentang siklus

menstruasi berhubungan dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi dimana siswi yang mengalami kecemasan sedang sebagian kecil yang menjawab benar soal tentang siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Stuart (2006), tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah baru. Hasil korelasi antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada penelitian ini menunjukkan ada korelasi yang kuat.

Kecemasan terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan menghadapi stres dengan cara yang berbeda, seseorang dapat tumbuh dalam suatu situasi yang menimbulkan distress berat pada orang lain (Videbeck, 2008). stressor psikososial menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, dewasa), sehingga seseorang ini harus menangani stressor sesuai kuat ringannya (Stuart, 2006).

Kecemasan muncul dikarenakan adanya ketakutan atas sesuatu yang mengancam pada seseorang, dan tidak ada kemampuan untuk mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut (Izzudin, 2006). Ketika siswi atau remaja tidak mengetahui penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi yang dialaminya, maka kecemasan akan muncul sebagai reaksi dari ketidakmampuan berfikir logis terhadap masalah yang dialaminya dan sebaliknya ketika ia sudah mengetahui tentang penyebab ataupun memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi maka kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi akan berkurang.

Menurut Stuart (2006), pengobatan atau intervensi yang divalidasikan secara empiris yang dapat dilakukan pada kecemasan yaitu: menggambarkan perasaan cemas yang dialaminya, penyebab, mengidentifikasi masalah kecemasan dengan menghubungkan pengalaman saat ini dengan pengalaman yang relevan pada masa lalu, respon koping adaptif yang digunakan pada masa lalu dan penilaian ulang stressor. Menurut Ramainah (2003), cara mengatasi kecemasan ada dua yaitu cara alami dan pengobatan. Cara pengobatan alami yaitu dengan pengendalian diri, dukungan, tindakan-tindakan fisik, musik, diet dan tidur. Cara pengobatan yaitu dengan cara psikoterapi, terapi relaksasi, meditasi dan obat-obatan.

Kebanyakan perempuan yang sedang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi rentan sekali terhadap depresi karena situasi tersebut menimbulkan ketidakpastian yang mengakibatkan kecemasan (Surbakti, 2010). Siswi yang mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Rasa khawatir, takut, sedih, cemas dalam dirinya adalah sebagai stressor yang dapat mengakibatkan meningkatnya kecemasan apabila ia tidak dapat mengendalikan kesadaran dan bersifat *maladaptif* (Videbeck, 2008).

Tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah baru (Stuart, 2006). Dengan dimilikinya pengetahuan yang benar dan baik tentang menstruasi, maka siswi akan dapat berfikir rasional dan dapat mengendalikan stressor yang terjadi akibat ketidakteraturan siklus menstruasi yang fisiologis terjadi pada masa remaja, sehingga dapat menurunkan tingkat

kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran pengetahuan siswi tentang menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 25 siswi (41,7%).

Gambaran kecemasan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas, sebagian besar memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 siswi (24%). Hubungan antara tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas. Nilai $p \text{ value } 0,000 < \alpha < 0,05$ dengan nilai value sebesar 0,061 yang berarti ada hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 1 Bergas.

Remaja diharapkan menambah bacaan dan informasi tentang menstruasi agar dapat menambah pengetahuan tentang menstruasi dan dapat mengurangi kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Sekolah diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk bekerja sama dengan Dinas Kesehatan atau institusi Kesehatan untuk diadakannya penyuluhan di Sekolah terutama tentang Kesehatan Reproduksi remaja tentang menstruasi agar pengetahuan siswi meningkat dan dapat mengurangi kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kecemasan,

terutama kecemasan terhadap ketidakteraturan menstruasi dan pengaruh pengetahuan siswi tentang menstruasi terhadap penurunan tingkat kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. agar dapat menyempurnakan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi Institusi pendidikan untuk diadakannya kegiatan penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) terutama tentang konsep menstruasi, agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja dan dapat menurunkan kecemasan siswi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahcri, (2010). *Hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan kecemasan menghadapi menarche di mts al-uswah bergas kab. Semarang tahun 2010*. Diakses 28 November 2012. From http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/shared/biblio_view.php?resource_id=1808&tab=opac
- Izzudin. (2006). *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta. Gema Insani
- Kisnayawati, R. (2012). *Gambaran tingkat kecemasan remaja putri terhadap ketidakteraturan menstruasi di sma hang tuah 2 sidoarjo*. Diakses 28 November 2012. From <http://share.stikesyarsis.ac.id/elib/main/dok/01242/>
- Kusumaningrum. (2009). *Hubungan tingkat pengetahuan nyeri haid primer dengan tingkat kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas vi sdn mangkubumen lor no. 15 surakarta yanti, ratna*. Diakses 28 november 2012. From http://digilib.uns.ac.id/pengguna.php?mn=detail&d_id=16043

- Notoatmodjo, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Proverawati.
- (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramainah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Samadi. (2004). *Bersahabat dengan Putri Anda*. Jakarta: Pustaka Zahra.
- Stuart, G.W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Surbakti. (2010). *Gangguan kebahagiaan anda dan solusinya*. Jakarta: Kelompok *gramedia*.
- Videbeck. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.

Rineka Cipta