

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Bali Dewata SMK Kesehatan Bali Dewata merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah kejuruan yang berlokasi di Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Sekolah ini mulai beroperasi pada tahun 2012 sebagai kelanjutan dari pendirian SMK Bali Dewata yang lebih dahulu berdiri sejak tahun 2009. Keduanya beroperasi dalam satu kompleks sekolah.

Terdapat dua kompetensi keahlian yang ditawarkan oleh SMK Kesehatan Bali Dewata, yaitu Program Keahlian Keperawatan dan Program Keahlian Farmasi. Sekolah ini berstatus swasta dan berada di bawah pengawasan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Berdasarkan Surat Keputusan Pendirian Nomor 004/YPGAM/2012, SMK Kesehatan Bali Dewata resmi berdiri pada tanggal 26 November 2012.

Dari segi sarana dan prasarana, sekolah ini dilengkapi dengan fasilitas yang cukup lengkap untuk mendukung kegiatan belajar mengajar, di antaranya: ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, laboratorium, ruang praktik, UKS, tempat ibadah, lapangan olahraga (seperti lapangan basket), ruang OSIS, ruang konseling, kantin, serta area parkir yang luas.

Terdapat beberapa program Kesehatan yang dilakukan di SMK Kesehatan Bali Dewata, salah satunya adalah membentuk ekstrakurikuler PMR yang bertujuan untuk menjadi tutor sebaya untuk siswa siswi lainnya dalam hal yang menyangkut kesehatan. Selain itu terdapat juga program yang dijalankan Bersama dengan puskesmas wilayah setempat berupa pemberian tablet tambah darah yang dilakukan setiap hari jumat untuk remaja putri guna mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Terdapat juga ruang Bimbingan Konseling untuk membantu permasalahan siswa siswi di bidang psikologis.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan kepala sekolah dan guru BK pada SMK tersebut mengatakan bahwasanya belum pernah diberikan penyuluhan tentang pengetahuan hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi primer di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Bali Dewata yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 90 orang.

Tabel 3
Karakteristik Subjek Penelitian Tingkat Kecemasan Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Bali Dewata

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia	15 tahun	20	22%
	16 tahun	65	72%
	17 tahun	5	6%
Total		90	100%
Jenis Kelamin	Perempuan	90	100%
Total		90	100%
Pengalaman Masa Lalu	Positif	83	92%
	Negatif	7	8%
Total		90	100%

Dukungan Sosial	Baik	80	89%
	Cukup	7	8%
	Kurang	3	3%
Total		90	100%
Aktivitas Fisik	Ringan	86	96%
	Sedang	4	4%
	Berat	0	0%
Total		90	100%
Diet	Iya	1	1%
	Tidak	89	99%
Total		90	100%

Tabel 3 merupakan karakteristik subjek penelitian di sekolah menengah kejuruan Kesehatan bali dewata tahun 2025. Berdasarkan tabel diatas sebagian besar umur subjek penelitian berusia 16 tahun (72%), Jenis kelamin subyek adalah perempuan dengan persentase (100%) sebagian besar memiliki pengalaman masa lalu positif (92%), subjek penelitian yang mengalami dukungan sosial yang baik sebesar (89%), sebagian besar subjek penelitian melakukan aktifitas fisik ringan sebesar (96%), serta sebagian besar subjek penelitian yang tidak melakukan diet sebesar (99%).

3. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Tabel 4 menyajikan gambaran tingkat kecemasan pada remaja puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Tabel 4
Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Tingkat kecemasan (n=90)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	41	45,6
Kecemasan ringan	18	20,0
Kecemasan sedang	13	14,4
Kecemasan berat	14	15,6
Kecemasan berat sekali	4	4,4

Tingkat kecemasan (n=90)	Frekuensi	Persentase (%)
Total	90	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar (45,6%) remaja putri tidak mengalami kecemasan, dan masih ada 4,4% yang mengalami kecemasan berat.

4. Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Tabel 5 menyajikan gambaran siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata.

Tabel 5
Gambaran Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Siklus menstruasi (n=90)	Frekuensi	Persentase (%)
Sedikit ada perubahan	25	27,8
Cukup ada perubahan	38	42,2
Banyak ada perubahan	23	25,6
Sangat ada perubahan	4	4,4
Total	90	100

Berdasarkan hasil analisis, Sebagian besar (42,2%) remaja putri masuk kategori cukup ada perubahan, dan masih ada 4,4% yang masuk kategori sangat ada perubahan.

5. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Hubungan tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata diukur menggunakan uji korelasi *spearman*.

Tabel 6 menunjukkan hasil analisis uji *spearman*.

Tabel 6
Hasil Analisis Uji Korelasi *Spearman* Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Variabel (n=90)	Siklus Menstruasi				Nilai p	Koefisien korelasi
	Sedikit ada perubahan (n=25)	Cukup ada perubahan (n=38)	Banyak ada perubahan (n=23)	Sangat ada perubahan (n=4)		
Tidak ada kecemasan	18 (43,9%)	19 (46,3%)	4 (9,8%)	0 (0,0%)	0,000	0,446
Kecemasan ringan	2 (11,1%)	9 (50,0%)	6 (33,3%)	1 (5,6%)		
Kecemasan sedang	2 (15,4%)	6 (46,2%)	5 (38,5%)	0 (0,0%)		
Kecemasan berat	3 (21,4%)	3 (21,4%)	6 (42,9%)	2 (14,3%)		

Tabel di atas menjelaskan sebanyak 42,9% remaja puteri dengan kecemasan berat banyak ada perubahan, 21,4% cukup ada perubahan, 21,4% sedikit ada perubahan, dan 14,3% sangat ada perubahan.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,446, menunjukkan tingkat hubungan dalam kategori sedang. Karena nilai koefisien tersebut bersifat positif, maka dapat disimpulkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel adalah searah. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja, maka kemungkinan terjadinya gangguan atau perubahan pada siklus menstruasinya juga akan semakin besar di SMK Kesehatan Bali Dewata.

B. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase responden yang tidak mengalami kecemasan (45,6%) menempati hampir separuh dari total sampel. Hal ini mengindikasikan bahwa pada kelompok remaja putri SMK Kesehatan Bali Dewata tersebut, hampir setengahnya berada dalam kondisi psikologis yang relatif stabil dan tidak menunjukkan gejala-gejala kecemasan yang signifikan. Meski demikian, angka ini perlu dipahami dengan hati-hati, karena kondisi “tidak ada kecemasan” bukan berarti mereka tidak memiliki stres sama sekali melainkan tingkat stres mereka belum mencapai indikator yang dikategorikan sebagai kecemasan yang terukur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wisniastuti dan rekan-rekannya (2018), yang menyatakan adanya keterkaitan antara tingkat kecemasan dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Meskipun demikian, penelitian tersebut memiliki keterbatasan, khususnya pada nilai korelasi yang diperoleh. Berdasarkan analisis menggunakan uji Spearman Rank, nilai koefisien korelasi yang ditemukan adalah sebesar 0,097, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan siklus menstruasi tergolong lemah. Di samping itu, sejumlah penelitian juga mengungkap bahwa tidak semua remaja menunjukkan gejala kecemasan, meskipun berada dalam lingkungan sosial atau akademik yang serupa. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keberadaan faktor protektif seperti dukungan dari keluarga, kemampuan personal yang memadai, serta kondisi fisik dan mental yang sehat, yang dapat membantu mengurangi atau menekan gejala kecemasan pada sebagian remaja.

Sebanyak 20% responden menunjukkan kecemasan ringan, sementara 14,4% berada pada tingkatan kecemasan sedang. Jika digabung, kedua kategori ini

mencakup 34,4% dari total partisipan. Angka ini memperlihatkan bahwa sekitar sepertiga remaja putri di SMK Kesehatan Bali Dewata mengalami kecemasan, namun belum pada level yang terlampaui tinggi atau mengganggu fungsi keseharian secara signifikan.

Kecemasan ringan dan sedang dapat muncul akibat berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya tekanan akademik (ujian, tugas), tuntutan praktik di lingkungan kesehatan (karena mereka bersekolah di SMK Kesehatan), serta peralihan perkembangan remaja yang umumnya ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan biologis, serta penyesuaian sosial. Pada tahap ini, kecemasan sebenarnya dapat menjadi sinyal adaptif selama tidak berlebihan, karena mendorong remaja untuk lebih waspada atau berusaha lebih baik dalam kegiatan belajar. Namun, jika tidak ditangani dan dibiarkan berlarut, potensi peningkatan ke level kecemasan yang lebih berat akan meningkat.

Pada tingkat kecemasan berat (15,6%) dan berat sekali (4,4%), meskipun tidak sebesar kelompok lain, tetap menjadi fokus perhatian karena menandakan bahwa hampir 20% responden berada pada situasi yang memerlukan penanganan psikologis lebih intensif. Kecemasan berat dan berat sekali biasanya ditandai dengan gejala-gejala seperti gangguan tidur, penurunan konsentrasi, rasa takut atau khawatir berlebihan, serta gejala somatik (misalnya sakit kepala, mual, jantung berdebar) yang bisa muncul secara cukup sering.

Para remaja yang berada di kategori ini berisiko mengalami dampak negatif lebih lanjut, misalnya kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran, penurunan motivasi, serta gangguan relasi sosial. Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak ditangani berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan

fisik, menurunkan kualitas hidup, bahkan dapat memicu terjadinya gangguan mental lain seperti depresi.

2. Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Berdasarkan hasil Analisa pada tabel 4, sebanyak 25 remaja (27,8%) melaporkan hanya mengalami sedikit perubahan siklus menstruasi. Kategori ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi tidak jauh bergeser dari pola normal masing-masing individu. Meski demikian, “sedikit perubahan” bisa berarti pergeseran beberapa hari dari siklus sebelumnya atau perubahan intensitas nyeri yang tidak terlalu signifikan.

Umumnya, remaja puteri seringkali mengalami fluktuasi siklus menstruasi akibat ketidakseimbangan hormonal pada masa pubertas. Pada sebagian remaja, fluktuasi ini tergolong ringan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, ada baiknya mereka tetap memantau perubahan secara berkala, karena siklus menstruasi yang sedikit berubah sekalipun dapat menjadi pertanda adanya pengaruh dari faktor fisik maupun psikologis.

Kelompok terbesar (38 remaja, 42,2%) berada pada kategori “cukup ada perubahan,” menandakan bahwa hampir setengah dari total responden mengalami perubahan menstruasi yang relatif signifikan

Meski tidak sampai mengganggu secara berlebihan. Perubahan ini bisa mencakup:

1. Durasi menstruasi yang lebih lama atau lebih pendek dari biasanya (misalnya, dari 5–6 hari menjadi 3–4 hari, atau sebaliknya).
2. Jarak antar-siklus yang berubah (misalnya, dari rata-rata 28 hari menjadi 35 hari, atau sebaliknya).

3. Perubahan jumlah perdarahan (*menorehagia* atau *hipomenorea*).
4. Intensitas gejala pramenstruasi (misalnya nyeri, kram, *mood swings*) yang lebih menonjol atau justru menurun (Herien dkk., 2024)

Mengingat jumlah ini merupakan proporsi paling besar, hal ini menggarisbawahi fakta bahwa remaja putri pada masa sekolah kejuruan mengalami dinamika menstruasi yang tidak selalu stabil, kemungkinan disertai oleh faktor stres, aktivitas akademik, atau perubahan gaya hidup yang memicu ketidakseimbangan hormonal.

Sebanyak 23 remaja (25,6%) menyatakan mengalami banyak perubahan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa seperempat dari responden merasakan pergeseran yang cukup signifikan pada pola menstruasi mereka. Dalam jangka waktu tertentu, misalnya beberapa bulan terakhir, siklus mereka bisa lebih sering mengalami ketidakberaturan (misalnya terlambat lebih dari seminggu, atau datang lebih awal dari biasanya), disertai perubahan durasi menstruasi yang ekstrem.

Perubahan yang lebih mencolok ini perlu diwaspadai karena dapat menjadi indikator adanya gangguan kesehatan reproduksi atau gangguan keseimbangan hormonal yang lebih serius. Selain pengaruh hormonal, faktor psikologis (seperti kecemasan dan stres) dan faktor gaya hidup (termasuk pola makan, olahraga berlebihan, atau kurang istirahat) juga dapat menyebabkan perubahan yang signifikan pada siklus menstruasi.

Sebanyak 4 responden (4,4%) berada pada kategori “sangat ada perubahan,” artinya mereka merasakan perubahan yang sangat ekstrem pada siklus menstruasi, baik dari segi interval, lamanya perdarahan, volume perdarahan,

maupun gejala lain. Walaupun relatif kecil, kelompok ini paling perlu mendapatkan perhatian khusus karena perubahan yang sangat ekstrem pada menstruasi dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan tertentu, seperti *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), gangguan tiroid, atau gangguan hormonal lainnya.

Di sisi lain, kondisi psikosomatik dan stres berat juga dapat memicu gangguan menstruasi yang drastis. Intervensi lebih lanjut dibutuhkan, baik dari segi pemeriksaan fisik/medis maupun konseling psikologis, untuk mencari penyebab pasti dan memberikan penanganan yang tepat.

3. Analisis Uji Korelasi *Spearman* Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Puteri di SMK Kesehatan Bali Dewata

Merujuk pada tabel 5, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi pada responden (nilai $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan pada siklus menstruasi.

Distribusi responden menunjukkan bahwa mayoritas individu tanpa kecemasan cenderung mengalami sedikit atau cukup perubahan pada siklus menstruasi (43,9% dan 46,3%). Sebaliknya, individu dengan kecemasan berat sebagian besar mengalami banyak (42,9%) hingga sangat banyak (14,3%) perubahan pada siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar perubahan siklus yang dialami.

Koefisien korelasi sebesar 0,446 mengindikasikan adanya korelasi positif sedang antara kecemasan dan perubahan siklus menstruasi. Artinya, kenaikan tingkat kecemasan berkaitan dengan peningkatan perubahan dalam siklus

menstruasi. Fenomena ini dapat dijelaskan secara fisiologis, di mana stres psikologis seperti kecemasan dapat memengaruhi kerja hipotalamus—bagian otak yang mengatur hormon reproduksi. Gangguan pada sistem ini bisa menyebabkan gangguan ovulasi, sehingga memengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

4. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentu saja masih terdapat beberapa faktor lainnya yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Meskipun hasil uji Spearman Rho menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$), namun kekuatan korelasi yang didapatkan berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga hubungan yang ditemukan belum mencerminkan kekuatan yang kuat antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi, yang dapat diartikan siklus menstruasi masih dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya.