

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR



OLEH :
NI NYOMAN TRIA RANIARTA
NIM. P07124222006

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan

OLEH :
NI NYOMAN TRIA RANIARTA
NIM. P07124222006

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR

Oleh :
NI NYOMAN TRIA RANIARTA
NIM. P07124222006

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb
NIP. 197202021992032004

Pembimbing Pendamping



Bdn. Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb
NIP. 198211282006042002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

1



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed.
NIP. 196904211989032000

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR

Oleh :
NI NYOMAN TRIA RANIARTA
NIM. P07124222006

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 12 MEI 2026

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|---|---|--------------|---------|
| 1 | <u>Bdn. Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb</u> | (Ketua) | (.....) |
| 2 | <u>Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb</u> | (Sekretaris) | (.....) |
| 3 | <u>Dr. I Komang Lindayani, S.K.M., M.Keb</u> | (Anggota) | (.....) |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed.
NIP. 1969042119890320001

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR**

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis, termasuk siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri berpotensi berdampak pada kesehatan reproduksi di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 84 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2026. Data kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), sedangkan data siklus menstruasi diperoleh melalui kuesioner. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan variabel siklus menstruasi tidak berdistribusi normal ($p = 0,017$) sedangkan variabel kecemasan berdistribusi normal ($p = 0,200$), sehingga analisis hubungan menggunakan uji Spearman Rank. Uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,464 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan siklus menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa jika remaja putri mengalami kecemasan, semakin besar terjadinya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Bagi peneliti selanjutnya, topik mengenai hubungan kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi merupakan topik yang menarik dan masih relevan untuk diteliti lebih lanjut. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan instrumen pengukuran yang lebih beragam dan spesifik, serta melakukan kategorisasi siklus menstruasi agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik.

Kata Kunci: Kecemasan, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS)

**THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND MENSTRUAL CYCLE
AMONG ADOLESCENT GIRLS AT STATE
SENIOR HIGH SCHOOL 2 DENPASAR**

ABSTRACT

Adolescence is a period that is vulnerable to psychological disorders such as anxiety, which can affect physiological functions, including the menstrual cycle. Irregular menstrual cycles in adolescent girls may have an impact on reproductive health in the future. This study aimed to determine the relationship between anxiety and menstrual cycles among adolescent girls at SMAN 2 Denpasar. This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach involving 84 respondents selected using purposive sampling technique. The study was conducted from February to April 2026. Anxiety data were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire, while menstrual cycle data were obtained through a questionnaire. The normality test using Kolmogorov-Smirnov showed that the menstrual cycle variable was not normally distributed ($p = 0.017$), while the anxiety variable was normally distributed ($p = 0.200$); therefore, the relationship analysis used the Spearman Rank test. The Spearman test results showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.464, indicating a significant relationship with moderate strength and a positive direction between anxiety and menstrual cycles. This means that the higher the level of anxiety experienced by adolescent girls, the greater the possibility of menstrual cycle disorders occurring. This study is expected to serve as a source of information for adolescent girls regarding the importance of maintaining mental health and reproductive health. Future researchers are recommended to involve a larger number of respondents, use more specific measurement instruments, and categorize menstrual cycle disorders in order to obtain more comprehensive and specific research results.

Keywords: Anxiety, Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR

Oleh : Ni Nyoman Tria Raniarta (P07124222006)

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, remaja cenderung lebih rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kondisi kecemasan yang dialami secara terus-menerus tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh seperti gangguan siklus menstruasi. Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri dapat memengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Denpasar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMAN 2 Denpasar, dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 9 April 2026 di SMAN 2 Denpasar. Penelitian diawali dengan pengurusan ethical clearance dan izin penelitian, kemudian peneliti menentukan responden sesuai kriteria inklusi. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta informed consent sebelum pengisian kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan kuesioner mengenai siklus menstruasi yang dialami responden. Instrumen ZSAS telah teruji secara internasional dengan reliabilitas 0.71 dan memiliki validitas yang signifikan ($P < 0.05$) dalam mengidentifikasi gejala kecemasan. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai median skor kecemasan responden adalah sebesar 41, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Median siklus menstruasi responden adalah 30 hari, yang masih termasuk dalam rentang normal, meskipun terdapat variasi siklus pada beberapa responden. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,464 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi memiliki kekuatan sedang dan arah positif. Arah positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja putri, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi.

Kecemasan dapat memengaruhi siklus menstruasi karena berkaitan dengan beberapa faktor yang memengaruhi menstruasi, seperti kondisi fisik, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan kondisi fisik akibat meningkatnya hormon stres yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Selain itu, kecemasan juga dapat menyebabkan perubahan aktivitas fisik, baik menjadi terlalu rendah maupun berlebihan, yang dapat memengaruhi fungsi hormon reproduksi dan mengganggu siklus menstruasi. Kecemasan juga sering menyebabkan kualitas tidur menurun sehingga produksi hormon melatonin terganggu dan berdampak pada peningkatan hormon estrogen yang dapat menyebabkan ketidakaturan menstruasi. Oleh karena itu, kecemasan dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi.

Dengan adanya penelitian ini, remaja putri diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai gangguan siklus menstruasi yang dapat disebabkan oleh kecemasan serta dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi, khususnya pada remaja putri. Hal ini menjadi penting mengingat masa remaja merupakan fondasi bagi kesehatan di masa dewasa. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu dilakukan secara berkelanjutan agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun psikologis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Tidak lupa pula saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Maka dari itu izinkan saya untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan usulan skripsi ini.
2. Ibu Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan hingga pada tahap penelitian sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
3. Ibu Bdn. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Kebidanan hingga pada tahap penelitian sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ibu Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan dalam penyusunan usulan skripsi ini.

5. Ibu Bdn. Made Widhi Gunapria Darmapatni, SST., M.Keb selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan dalam penyusunan usulan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
7. Kepada pihak SMAN 2 Denpasar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kepada Adik-Adik siswi kelas XI SMAN 2 Denpasar yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
9. Kepada Bapak I Nyoman Artana dan Ibu Ni Ketut Tri Murniati yang selalu memberikan motivasi, doa, dan kasih sayang kepada peneliti.
10. Kepada keluarga dan saudara yang selalu mendukung peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman – teman tercinta dan semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa banyak terdapat kekurangan sehingga penulis menginginkan saran dan kritik yang membangun dalam menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi yang berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

Denpasar, 22 April 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Nyoman Tria Raniarta
NIM : P07124222006
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Jalan Tukad Yeh Aya No 24

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar adalah benar **karya sendiri** atau **bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 8 Mei, 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Nyoman Tria Raniarta
P07124222006



Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja	8
B. Kecemasan	10
C. Menstruasi.....	14
D. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP	22
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Alur Penelitian	25

C. Waktu dan Tempat Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	25
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
G. Etika Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan.....	40
C. Keterbatasan penelitian	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	22
Gambar 2. Alur Penelitian.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	23
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	37
Tabel 3. Distribusi Skor Kecemasan	38
Tabel 4. Distribusi Siklus Menstruasi	38
Tabel 5. Tabel Hasil Uji Normalitas Data.....	39
Tabel 6. Hasil Analisis Uji Spearman Rank (Spearman Rho)	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent*
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 4. Anggaran Penelitian
- Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 6. Hasil Olah Data Penelitian
- Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 9. Surat Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 10. Similarity
- Lampiran 11. Data Tabulasi Penelitian
- Lampiran 12. Surat Pernyataan Publikasi Repository
- Lampiran 13. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
I-NAMHS	: <i>Indonesia National Adolescent Mental Health Survey</i>
Zsas	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>
SD	: Standar Deviasi
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>