

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap yaitu remaja awal (antara usia 12 dan 16) dan remaja akhir (antara usia 17 dan 25). Pada usia tersebut, anak muda akan menghadapi perubahan fisik dan konsisten. Masa remaja disebut juga masa pubertas. Individu yang usianya berada di antara 10-19 tahun dianggap sebagai remaja menurut *World Health Organization* (WHO). Terdapat 43,5 juta orang di Indonesia yang berada dalam kelompok usia 10-19 tahun pada tahun 2010, atau sekitar 18% dari keseluruhan populasi. Badan Pusat Statistik (BPS, 2026) memperkirakan ada 155.500 penduduk perempuan di Bali yang berusia 15-19 tahun pada tahun 2026.

Masa pubertas yang terjadi pada remaja perempuan salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan (Villasari, 2021). Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Menstruasi merupakan proses kompleks yang terjadi pada perempuan dengan adanya perubahan fisik dalam tubuh yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Berdasarkan data Kemenkes RI, anak perempuan di Indonesia mengalami menstruasi pertama yang disebut menarche adalah pada usia 12 tahun, ini terjadi pada 60% kasus. Sebagian kecil yaitu 2,6% mengalami menarche pada usia 9-10 tahun atau 11-12 tahun.

Pada usia 13 tahun, 30,3% anak perempuan mengalami menarche, sedangkan sisanya mengalami menarche diatas usia 13 tahun (Amadeaz dkk., 2023).

Remaja putri dikatakan usia yang rentan mengalami gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur. Siklus menstruasi dianggap sebagai siklus fisiologis yang didapatkan dari koordinasi antara hipotalamus, kelenjar hipofisis anterior dan sistem reproduksi wanita. Menstruasi yang berlangsung kurang dari 21 hari dikategorikan siklus menstruasi yang pendek, normal 22-34 hari, dan lebih dari 35 hari dikategorikan siklus menstruasi panjang. Remaja putri cenderung berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi yang berhubungan dengan keadaan hormonal yang belum seimbang. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, aktivitas fisik, status gizi, perubahan hormon, kecemasan dan faktor lingkungan lainnya. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menimbulkan penyakit seperti infertilitas dan mempengaruhi kesuburan (Nurani dkk., 2025).

Kecemasan adalah keadaan psikologis yang terjadi karena perasaan takut atau khawatir yang berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama atau singkat (Jelahu dkk., 2025). Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada remaja dan tampaknya terjadi paling awal di antara semua bentuk psikopatologi. Kecemasan dapat mempengaruhi siklus menstruasi karena terjadi interaksi antar poros hormone HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal*) dan HPG (*hypothalamus-pituitary-gonadal*) (Dhodi, 2025). Masa remaja merupakan masa puncak terjadinya gangguan kecemasan, kerentanan otak terhadap kecemasan pada masa remaja berhubungan dengan perkembangan sistem fungsional otak yang berhubungan dengan kecemasan yang tidak sinkron (Putri

dkk., 2024). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti, jenis kelamin, status ekonomi, persepsi stres, kesedihan, pikiran untuk bunuh diri, kesepian, aktivitas fisik, olahraga intensitas tinggi, dan olahraga penguatan otot berpengaruh signifikan terhadap kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan sekumpulan kondisi di mana kecemasan menjadi gejala utama (seperti pada gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau muncul ketika seseorang mencoba mengontrol perilaku maladaptif tertentu. Kecemasan sering dialami oleh anak dan remaja usia sekolah dengan tingkat prevalensi berkisar 4% menjadi 25% dengan rata-rata 8% (Abida & Salamah, 2021).

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun mulai dari remaja sampai orang dewasa, termasuk para siswa yang memiliki tekanan dalam menghadapi persoalan akademisnya. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah akibat adanya perbedaan antara harapan dan kesiapan siswa pada persoalan akademik (Ardianto, 2018). Rasa cemas yang apabila dialami secara terus menerus dapat menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Seseorang akan mengalami kegelisahan, konsentrasi menurun, serta munculnya ketakutan. Data prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan, dengan survei I-NAMHS 2022 menemukan 3,7% remaja (sekitar 2,45 juta) mengalami gangguan kecemasan, menjadikannya gangguan mental paling umum, diikuti depresi dan gangguan perilaku, meskipun masalah kesehatan mental secara umum dialami 34,8% remaja. Pada tahun 2023, tercatat 9.162.886 kasus depresi di Indonesia dengan prevalensi sebesar 3,7%. Data ini mengindikasikan peningkatan masalah kesehatan mental di Indonesia. Berdasarkan data Kemenkes RI, sekitar 16 juta orang, atau 6,1% dari total

populasi, mengalami gangguan mental, dengan distribusi yang tidak merata pada kelompok usia 15 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2025) terhadap 115 responden, menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Mattunreng Tellue Kabupaten Sinjai. Hasil penelitian menemukan bahwa remaja dengan tingkat stres ringan memiliki siklus menstruasi yang lebih seimbang, Sedangkan remaja dengan tingkat stres berat memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri,

Abeputri (2022) menemukan hal yang sama bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi dengan hasil ($p < 0,05$). Responden penelitian memiliki tingkat kecemasan yang terbagi menjadi tidak cemas (18,8%), ringan (21,9%), sedang (28,1%), dan berat (31,3%), dengan siklus menstruasi (50%) antara teratur dan tidak teratur (Abeputri dkk., 2022). Hasil tersebut, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi pada remaja putri.

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 melaporkan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang cukup sering terjadi pada remaja putri (World Health Organization, 2018). Gangguan siklus menstruasi ini akan memberikan dampak jangka panjang dan mempengaruhi kesuburan. Meskipun menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada perempuan, keteraturan siklus menstruasi juga sangat dipengaruhi oleh faktor kecemasan. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri, Karena remaja

dengan usia 15-18 tahun merupakan usia yang rentan mengalami kecemasan karena tekanan akademik.

Berdasarkan data pencatatan pemberian obat di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMAN 2 Denpasar menunjukkan adanya keluhan rutin yang dialami oleh para siswi setiap bulannya yaitu nyeri haid. Berdasarkan pencatatan periode Agustus 2025 sampai Februari 2026 tercatat sebanyak 41 siswi datang ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan keluhan nyeri haid. Siswi yang mengalami nyeri haid diberikan obat pereda nyeri seperti Feminox atau obat pereda nyeri lainnya. Gangguan siklus menstruasi ini dapat mengganggu aktivitas akademik remaja putri.

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 2 Denpasar dengan memilih siswi kelas XI yang telah mendapatkan menarche 3 tahun. Peneliti memilih SMAN 2 Denpasar karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah atas unggulan di Kota Denpasar, dengan karakteristik lingkungan sekolah yang memiliki standar akademik tinggi akan berdampak pada kondisi psikologis siswinya. Selain itu, mengenai besarnya populasi remaja putri di Bali, pemilihan SMAN 2 Denpasar memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang akurat mengenai bagaimana tekanan hidup di lingkungan perkotaan yang akan mempengaruhi kesehatan reproduksi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar.
- c. Menganalisis hubungan antara kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebidanan, dengan menambah wawasan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi dan sumber informasi bagi peneliti dalam mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan kecemasan dengan siklus menstruasi di Indonesia.

b. Bagi Institusi

Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan pendukung dalam penyampaian teori yang berkaitan dengan kecemasan dan siklus menstruasi

c. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi sehingga remaja putri dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan kesehatan reproduksi.