

HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KESEHATAN MASYARAKAT

Kharisma Nurul Fazrianti Rusman^{1*}, Yuni Laferani²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi^{1,2}

*Corresponding Author : kharismanurulfr@unsil.ac.id

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terjadi secara berkala pada perempuan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hormonal, biologis, dan psikologis. Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh adalah kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada keseimbangan hormon yang mengatur fungsi reproduksi, seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan hormon ini berpotensi menyebabkan gangguan pada keteraturan siklus menstruasi, termasuk memendeknya, memanjangnya, atau bahkan terhentinya siklus haid. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia produktif sangat rentan mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan akademik, sosial, dan emosional, yang dapat memengaruhi kondisi hormonal dan siklus menstruasi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 99 responden dipilih secara *purposive* dengan kriteria inklusi tertentu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstandar yang mengukur tingkat kecemasan dan pola siklus menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dan bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden adalah 6,30. Sebanyak 35,4% mahasiswa mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Tingkat kecemasan lebih tinggi ditemukan pada kelompok dengan siklus tidak teratur, dan uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,045$). Kesimpulannya, terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini menegaskan pentingnya menjaga kesehatan mental untuk mendukung kesehatan reproduksi perempuan usia muda.

Kata kunci : kecemasan, kesehatan reproduksi, mahasiswa, menstruasi, siklus haid

ABSTRACT

The menstrual cycle is a natural physiological process that occurs periodically in women and is influenced by various factors, including hormonal, biological, and psychological factors. One of the psychological factors that has an impact is anxiety. Anxiety can cause disturbances in the hormonal balance that regulates reproductive functions, such as estrogen and progesterone. This hormonal imbalance has the potential to cause irregularities in the menstrual cycle, including shortening, lengthening, or even cessation of the menstrual cycle. Female students, as part of the productive age group, are highly susceptible to stress and anxiety due to academic, social, and emotional pressures, which can affect their hormonal condition and menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and menstrual cycle regularity among female students in the Public Health Program. The study employs a quantitative approach with a cross-sectional design. A sample of 99 respondents was selected using purposive sampling with specific inclusion criteria. Data were collected using a standardized questionnaire measuring anxiety levels and menstrual cycle patterns. Data analysis was performed univariately to describe the characteristics of the respondents and bivariately to determine the relationship between variables. The results showed that the average anxiety level of the respondents was 6.30. A total of 35.4% of female students experienced irregular menstrual cycles. Higher anxiety levels were found in the group with irregular cycles, and statistical tests showed a significant relationship ($p = 0.045$). In conclusion, there is a meaningful relationship between anxiety levels and menstrual cycle regularity. This study emphasizes the importance of maintaining mental health to support the reproductive health of young women.

Keywords : anxiety, reproductive health, female students, menstruation, menstrual cycle

PENDAHULUAN

Usia reproduktif pada perempuan dimulai ketika pertama kali haid atau menarche. Haid pertama kali yang dialami oleh seorang perempuan terjadi pada usia sekitar 11-15 tahun dengan rerata 13 tahun. (Anthon et al., 2024) Di Indonesia, misalnya, 37,5% remaja mengalami menarche pada usia 13-14 tahun. (Anggina, 2023) Haid normal merupakan hasil akhir siklus ovarium yang diawali dengan pertumbuhan beberapa folikel antral pada awal siklus kemudian pada pertengahan siklus terjadi ovulasi dari satu folikel dominan. Jika tidak terjadi pembuahan kurang lebih 14 hari pascaovulasi, akan terjadi haid. (Anthon et al., 2024) Secara normal, siklus haid atau menstruasi pada wanita tidak kurang dari 24 hari namun tidak lebih dari 35 hari. Terjadinya perdarahan pada menstruasi disebabkan oleh luruhnya dinding endometrium pada rahim wanita karena tidak ada pembuahan. Memahami menarche sangat penting untuk mengatasi gangguan siklus menstruasi dan memastikan perawatan kesehatan yang tepat. (Anthon et al., 2024)

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, hormonal, serta psikologis. (Haryanti & Legiran, 2023a) Setiap fase dalam siklus ini dimulai dari fase folikular hingga fase luteal membawa perubahan hormon yang signifikan, seperti fluktuasi estrogen dan progesteron. Perubahan ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik perempuan, tetapi juga memainkan peran penting dalam kestabilan emosi dan fungsi kognitif. (Chandel et al., 2024) Selain itu, kesehatan mental secara signifikan mempengaruhi keteraturan menstruasi, karena stres dan kecemasan dapat mengganggu keseimbangan hormon. (Mannat Dhodi, 2025)

Kecemasan adalah salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum dialami, terutama oleh perempuan. Data menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa gejala kecemasan dapat meningkat pada periode tertentu dalam siklus menstruasi. Fenomena ini dikaitkan dengan berbagai faktor biologis dan psikologis yang berinteraksi dengan fase menstruasi, yang menyebabkan peningkatan keparahan gejala pada waktu tertentu. (Merikangas et al., 2013) Penelitian Green dan Graham juga menunjukkan bahwa gejala kecemasan dapat berfluktuasi secara signifikan di seluruh siklus menstruasi, terutama memburuk pada fase pramenstruasi dan pascamenstruasi karena perubahan hormon (Green & Graham, 2022) Penelitian yang dilakukan lain menunjukkan bahwa fluktuasi hormon estrogen dan progesteron dapat memengaruhi aktivitas neurotransmitter di otak, yang berkontribusi pada munculnya gejala kecemasan. Selain itu, studi oleh Geta et al. (2020) mengungkapkan bahwa perempuan usia produktif, khususnya mahasiswi, memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan selama fase luteal dibandingkan fase lainnya. (Geta et al., 2020)

Fase luteal dari siklus menstruasi dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan di kalangan wanita usia produktif, terutama mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa sindrom pramenstruasi (PMS) bermanifestasi melalui berbagai gejala psikologis, termasuk kecemasan, yang secara signifikan dapat berdampak pada kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Prevalensi PMS di antara mahasiswa perempuan berkisar antara 37% hingga 67,5%, dengan kecemasan dilaporkan sebagai gejala umum. (Handy et al., 2022) Fenomena ketidakteraturan siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh kecemasan ini penting untuk diperhatikan dalam konteks kesehatan reproduksi mahasiswi, terutama karena masa kuliah sering kali merupakan periode tekanan tinggi yang dapat memicu gangguan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi Kesehatan Masyarakat. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kecemasan dan siklus menstruasi diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan strategi

promotif dan preventif berbasis kampus untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan reproduksi perempuan muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan dan mencatat fase siklus menstruasi responden. Populasi penelitian adalah mahasiswi usia produktif yang aktif menjalani pendidikan. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: mahasiswi berusia 18-25 tahun, tidak memiliki riwayat gangguan hormonal atau penyakit kronis yang dapat memengaruhi siklus menstruasi serta bersedia memberikan informasi terkait siklus menstruasi dan tingkat kecemasan. Diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 99 responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan keteraturan siklus menstruasi menggunakan uji *t-independent*.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan analisis data dari 99 responden mahasiswi Kesehatan Masyarakat, diperoleh gambaran umum tingkat kecemasan dan siklus menstruasi yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat

Variabel	Keterangan			
	Mean	SD	Minimal	Maksimal
Kecemasan	6.30	3.669	0	18

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan adalah 6,30 dengan standar deviasi sebesar 3,669. Nilai minimum kecemasan adalah 0 dan maksimum mencapai 18. Hal ini menunjukkan adanya variasi yang cukup luas dalam tingkat kecemasan yang dialami oleh responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Mahasiswi Kesehatan Masyarakat

Siklus Menstruasi	Keterangan	
	n	%
Normal	64	64.6
Tidak Normal	35	35.4
Total	99	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 64 responden (64,6%) memiliki siklus menstruasi yang tergolong normal, sementara 35 responden (35,4%) mengalami siklus tidak normal. Ini mengindikasikan bahwa lebih dari sepertiga responden mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasinya.

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Kecemasan Responden terhadap Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Keterangan		
	Mean	SD	P Value
Normal	5.69	2.991	0.045
Tidak Normal	7.43	4.494	

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan siklus tidak normal memiliki tingkat kecemasan rata-rata sebesar 7,43 (SD = 4,494), yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki siklus normal (mean = 5,69; SD = 2,991). Uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik dengan nilai p-value sebesar 0,045. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai rerata kecemasan pada responden lebih tinggi pada responden dengan siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan rerata responden dengan siklus menstruasi tidak normal.

PEMBAHASAN

Hubungan antara kecemasan dan siklus menstruasi, melibatkan faktor fisiologis, psikologis, dan gaya hidup. Kecemasan dapat secara signifikan mempengaruhi keteraturan menstruasi, dengan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikaitkan dengan gangguan siklus menstruasi. Hubungan ini dimediasi oleh perubahan hormon dan mekanisme saraf yang bervariasi di berbagai fase siklus menstruasi. Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Kecemasan dapat memengaruhi sistem neuroendokrin, khususnya sumbu hipotalamus-pituitari-ovarium (HPO axis), yang berperan penting dalam regulasi siklus menstruasi. Ketika seseorang mengalami kecemasan, terjadi peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang dapat mengganggu pelepasan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH), luteinizing hormone (LH), dan follicle-stimulating hormone (FSH), sehingga menghambat ovulasi dan menyebabkan gangguan siklus menstruasi. (Hwang, 2018)

Kecemasan secara signifikan mempengaruhi siklus menstruasi dengan mengubah kadar hormon melalui gangguan yang diinduksi stres pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Hal ini dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi seperti siklus pendek atau berkepanjangan, dismenore, dan amenore. Studi ini menyoroti hubungan dua arah, di mana siklus tidak teratur dan nyeri haid juga dapat memprediksi masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan (Mannat Dhodi, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat kecemasan tinggi lebih rentan mengalami amenorea, dismenorea, dan PMS. Gejala seperti nyeri haid yang ekstrem, perubahan suasana hati, dan gangguan tidur sering kali ditemukan pada individu dengan gangguan kecemasan. Perubahan psikologis ini, termasuk kecemasan, dapat mengganggu produksi hormon reproduksi, yang menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023) Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 3 juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan siklus menstruasi tidak normal memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi (mean = 7.43) dibandingkan dengan mereka yang memiliki siklus normal (mean = 5.69), dengan nilai $p = 0.045$. Ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Penelitian oleh Arga Prahastya Baswara (2019) di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta juga mendukung temuan ini. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa mahasiswa dengan gangguan kecemasan cenderung memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Sebanyak 4,9% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan dengan siklus menstruasi teratur, sedangkan 32,1% tidak mengalami kecemasan dan memiliki siklus yang teratur. (ArghaPrahastya, 2019) Penelitian lain oleh Kevin et al (2017) yang dilakukan pada mahasiswa *co-assistant* di RSUP Manado menunjukkan bahwa terdapat hubungan moderat yang bermakna antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (*co-assistant*) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dan hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecemasan dan gangguan menstruasi (p -value = 0.014) (Tombokan et al., 2017) Gangguan siklus menstruasi yang mempengaruhi sebagian besar populasi usia reproduksi, dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan jika tidak

ditangani. Memahami penyebab dan strategi manajemen sangat penting untuk meningkatkan kesehatan reproduksi wanita. Gangguan siklus menstruasi tidak hanya berdampak pada kesehatan reproduksi, tetapi juga dapat menjadi indikator masalah ovulasi, infertilitas, dan anemia. Gangguan ini meliputi polimenore, oligomenore, amenore, hipermenore, dan dismenore. (Haryanti & Legiran, 2023) Ketidakteraturan ini dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswi, menciptakan siklus umpan balik negatif antara stres dan gangguan hormonal. Faktor gaya hidup seperti diet, tidur, dan olahraga juga berperan dalam memediasi hubungan antara kecemasan dan kesehatan menstruasi, menyoroti perlunya pendekatan perawatan kesehatan holistik. (Nasution, 2023)

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat. Mahasiswi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dibandingkan mereka yang memiliki kecemasan lebih rendah. Hasil ini menegaskan pengaruh faktor psikologis, khususnya kecemasan, terhadap sistem reproduksi perempuan melalui mekanisme neuroendokrin. Penemuan ini memiliki implikasi luas dalam konteks promosi dan pencegahan gangguan kesehatan reproduksi di kalangan perempuan muda usia produktif, terutama dalam lingkungan akademik. Oleh karena itu, intervensi promotif berbasis kampus yang mengintegrasikan pendekatan kesehatan mental dan reproduksi sangat penting untuk dikembangkan. Lebih dari sekadar menjelaskan korelasi statistik, studi ini juga memberikan kontribusi terhadap penguatan pemahaman biopsikososial mengenai kesehatan menstruasi. Dengan mengaitkan aspek psikologis dan fisiologis secara integratif, muncul kemungkinan untuk mengembangkan kerangka teori baru yang lebih holistik dalam menjelaskan dinamika siklus menstruasi perempuan muda di tengah tantangan psikososial modern.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih ucapan kepada pimpinan tempat peneliti bekerja, tim penelitian dan tempat penelitian yang telah membantu dalam pelaksanaan proses dari awal sampai akhir penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mannat Dhodi. (2025). *Impact of Mental Health on Menstrual Regularity: A Comprehensive Exploration of Stress, Anxiety, and Mental Health Conditions. International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(1). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.34422>
- Anggina, L. (2023). *Relationship Of Adolescent Women's Knowledge About Menarche. Benih : Journal of Midwifery*, 2(01), 12–16. <https://doi.org/10.54209/benih.v2i01.236>
- Anthon, C., Steinmann, M., Vidal, A., & Dhakal, C. (2024). *Menstrual Disorders in Adolescence: Diagnostic and Therapeutic Challenges. Journal of Clinical Medicine*, 13(24), 7668. <https://doi.org/10.3390/jcm13247668>
- ArghaPrahastya. (2019). *Hubungan Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019*.
- Chandel, S., Das, S., Ojha, S., & Pandey, M. (2024). *Hormonal Imbalances and Genetic Factors in Menstrual Cycle Irregularities. In Women's Health: A Comprehensive Guide to Common Health Issues in Women* (pp. 101–128). Bentham Science Publishers. <https://doi.org/10.2174/9789815256291124010008>

- Geta, T. G., Woldeamanuel, G. G., & Dassa, T. T. (2020). *Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis*. *PLOS ONE*, 15(11), e0241702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241702>
- Green, S. A., & Graham, B. M. (2022). *Symptom fluctuation over the menstrual cycle in anxiety disorders, PTSD, and OCD: a systematic review*. *Archives of Women's Mental Health*, 25(1), 71–85. <https://doi.org/10.1007/s00737-021-01187-4>
- Handy, A. B., Greenfield, S. F., Yonkers, K. A., & Payne, L. A. (2022). *Psychiatric Symptoms Across the Menstrual Cycle in Adult Women: A Comprehensive Review*. *Harvard Review of Psychiatry*, 30(2), 100–117. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000329>
- Haryanti, E., & Legiran. (2023a). *Physiological endocrinology and causes of disorders of the menstrual cycle*. *Science Midwifery*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v7i1.1211>
- Haryanti, E., & Legiran. (2023b). *Physiological endocrinology and causes of disorders of the menstrual cycle*. *Science Midwifery*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v7i1.1211>
- Hwang, R.-J. (2018). *The Neural Basis of Anxiety Across Menstrual Cycle*. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*, 3(4), 28. <https://doi.org/10.11648/j.ijpbs.20180304.11>
- Mannat Dhodi. (2025). *Impact of Mental Health on Menstrual Regularity: A Comprehensive Exploration of Stress, Anxiety, and Mental Health Conditions*. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(1). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.34422>
- Merikangas, K. R., Burstein, M., & Schmitz, A. (2013). *Anxiety Disorders in Women*. In *Women and Health* (pp. 1257–1270). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384978-6.00084-4>
- Mustika Dewi, I., & Uswatun Chasanah, S. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Nasution, I. fadhilah. (2023). Hubungan Antara Tingkat Ansietas Dengan Siklus Menstruasi Pada WUS Di Lembaga Permasalahakatan Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 100–103. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1180>
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant). In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 5, Issue 1).