

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 9 KOTA TANGERANG

Iman Nurul Zanah¹, Yayah Choeriyah², Alfika Safitri³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani (UYM)

Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang

Email : Zanah7567@gmail.com, yayahchoeriyah@uym.ac.id, alfika470@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah mental yang sering dialami remaja yaitu seperti kecemasan, gangguan mood, dan depresi diakibatkan oleh tekanan dari dalam diri, lingkungan ataupun orang tua. Kecemasan akan mempengaruhi kesehatan fisik serta mengganggu keseimbangan hormon serta mempengaruhi kesehatan reproduksi. Kebanyakan remaja pada saat ini mengkonsumsi makanan olahan yang mengandung sedikit gizi, juga banyak dari remaja melakukan diet yang tidak sesuai yang menyebabkan gizinya tidak seimbang, ketidakseimbangan nutrisi ini dapat menyebabkan gangguan menstruasi. Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 25 siswi, di dapatkan sebanyak 17 siswi mengalami kecemasan, 15 siswi dengan IMT < 18,5 dan 6 siswi diantaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang. **Desain Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasional yaitu *Rank Spearman* serta pendekatan secara potong lintang (*cross sectional*). **Teknik Sampel:** Teknik Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. **Jumlah Sampel:** Sampel pada penelitian ini adalah siswi di SMK Negeri 9 Kota Tangerang sebanyak 78 responden. **Hasil dan Kesimpulan:** berdasarkan hasil uji *rank spearman* menunjukkan hasil signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti variabel tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,352 atau memiliki hubungan cukup, dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,663 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel status gizi dengan siklus menstruasi tidak signifikan atau tidak berarti.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Status Gizi, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Introduction: Mental problems often experienced by teenagers, such as anxiety, mood disorders and depression, are caused by pressure from within themselves, the environment or their parents. Anxiety will affect physical health and disrupt hormonal balance and affect reproductive health. Most teenagers nowadays consume processed foods that contain little nutrition, and many teenagers follow an inappropriate diet which causes their nutrition to be unbalanced. This nutritional imbalance can

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

cause menstrual disorders. Based on a preliminary study conducted by researchers on 25 female students, it was found that 17 female students experienced anxiety, 15 female students had a BMI < 18.5 and 6 of them experienced irregular menstrual cycles. **Objective:** To determine the relationship between anxiety levels and nutritional status with the menstrual cycle in adolescents girls at SMK Negeri 9 Tangerang City **Research Design:** The type of research used is quantitative research with a correlational analysis design, namely Rank Spearman and a cross-sectional approach. **Sample Technique:** The sample used in this research is total sampling **Number of Samples:** Samples in This research consisted of 78 female students at SMK Negeri 9 Tangerang City. **Results and Conclusions:** Based on the results of the Spearman rank test, the results show a significance of 0.002 ($p < 0.05$), which means that the anxiety level variable with the menstrual cycle has a significant relationship with the correlation coefficient value obtained. is 0.352 or has a sufficient relationship, and a significance value of 0.663 ($p > 0.05$) is obtained with a correlation coefficient of 0.050, so it can be concluded that the relationship between the nutritional status variable and the menstrual cycle is not significant or meaningless **Keywords:** Anxiety Level, Nutritional Status, Menstrual Cycle.

PENDAHULUAN

WHO (2014) mendefinisikan fase remaja ialah masa perubahan dari fase anak ke fase dewasa, yang terjadi sekitar usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan tahapan krusial dalam perkembangan, pertumbuhan fisik serta psikologis. Kualitas hidup remaja di masa depan dipengaruhi oleh kesehatan mereka selama periode ini. Aspek penting dalam kesehatan remaja adalah kesehatan reproduksi, termasuk siklus menstruasi [1]. WHO menggunakan tiga kriteria untuk menentukan masa remaja: kriteria biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Pertama, remaja mulai mengembangkan karakteristik seksual sekunder sebelum mencapai pubertas. Kedua, mereka menghadapi perubahan psikologis dan transformasi identitas dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Ketiga, mereka bergerak dari ketergantungan penuh secara sosial dan ekonomi menuju kemandirian yang lebih signifikan [2]. Presentase remaja usia 10-19 tahun di Provinsi Banten sendiri mencapai 21,76% [3].

Kecemasan, gangguan mood, dan depresi adalah masalah mental yang sering dialami remaja (Nuryanah, 2021). Gangguan kecemasan yang muncul pada remaja bisa diakibatkan oleh tekanan dari dalam diri, lingkungan ataupun orang tua. Tugas yang padat, ketakutan akan nilai buruk, kekhawatiran tidak lulus ujian, serta kebingungan dalam memilih jurusan yang tepat setelah lulus sekolah dapat menyebabkan stres dan berujung memicu rasa cemas [5]. Menurut Stuart Kecemasan ialah kondisi emosi yang tidak nyaman serta samar-samar yang dapat disebabkan karena ketidaknyamanan atau ketakutan, dan disertai perasaan takut, tidak berdaya, terisolasi, dan khawatir (dalam Ns.Sutejo, 2019). Tingkat kecemasan secara global meningkat sebesar 25,6% di kalangan remaja dan dewasa [7]. WHO (2015) mengungkapkan bahwa sekitar 264 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan. Riskesdas (2018) mengemukakan bahwa sekitar 6% atau 14 juta orang berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia mengalami gangguan kecemasan atau gejala depresi [8]. Kecemasan dapat berdampak langsung atau tidak langsung pada perubahan hormon wanita [9].

Selain kecemasan, status gizi juga memiliki peran penting pada kesehatan remaja khususnya kesehatan reproduksi remaja. Kebanyakan remaja pada saat ini mengonsumsi makanan olahan yang mengandung sedikit gizi, juga banyak dari remaja melakukan diet yang tidak sesuai dan berdampak pada ketidakseimbangan gizinya. Gizi yang buruk dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kesehatan reproduksi, termasuk

siklus menstruasi. Wanita bertubuh kurus dapat mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi karena kurangnya sintesa hormon serta cadangan lemak tubuh, yang mengurangi jumlah androgen yang diubah menjadi estrogen [10]. Status gizi dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya, yang biasanya diukur melalui berat badan dan tinggi badan [11]. Berdasarkan pedoman WHO, status gizi dikategorikan menurut Indeks Massa Tubuh sebagai berikut: kurus (IMT kurang dari 18,5 kg/m²), normal (IMT antara 18,5 dan 22,9 kg/m²), gemuk (IMT antara 23 dan 24,9 kg/m²), obesitas tingkat I (IMT antara 25 dan 29,9 kg/m²), serta obesitas tingkat II (IMT 30 kg/m² atau lebih) [12].

Indeks massa tubuh (IMT) mempengaruhi siklus menstruasi secara signifikan. Penurunan berat badan yang signifikan (IMT <18,5) dapat menyebabkan perubahan hormonal, termasuk penurunan sekresi hormon FSH, estrogen, progesteron, yang pada gilirannya menyebabkan ketidaknormalan siklus menstruasi yaitu tidak teratur atau terlalu panjang. Sebaliknya, pada wanita dengan obesitas (IMT >27,0), peningkatan lemak tubuh dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon LH, FSH, estrogen, dan progesteron, yang pada gilirannya dapat menyebabkan *oligomenorea* (Manuaba, 2010 dalam Wasiah & Darwati, 2023).

Menurut Purwati & Muslikhah (2021) Siklus menstruasi merupakan jangka waktu antara periode sebelum menstruasi dengan periode selama menstruasi yang berulang-ulang, serta merupakan proses perdarahan berkala yang disebabkan oleh pecah lapisan endometrium di dinding rahim. Secara ideal, siklus menstruasi dianggap teratur jika rentang waktu antara menstruasi setiap bulannya berkisar antara 21-35 hari, dan rata-rata siklus berkisar 28 hari. Gangguan pada fase menstruasi ialah seperti lamanya siklus menstruasi, yang dapat menyebabkan resiko terjadinya penyakit kronis. Gangguan siklus menstruasi terdapat berbagai macam yaitu *polimenorea*, *oligomenorea*, *amenorea*, dan *kriptomenorea*. Berbagai faktor penyebab gangguan siklus menstruasi antara lain indeks massa tubuh, kebiasaan makan, olahraga, stress, dan kecemasan berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi [15].

Menurut WHO (2018), remaja yang mengalami gangguan haid sekitar 75%. Karena itu, wanita muda paling sering mengunjungi dokter kandungan. Menurut [9] sekitar 19 % perempuan di Amerika usia 18-55 tahun mengalami ketidaknormalan menstruasi. Sekitar 37,9% mayoritas wanita di India mengatakan mengalami menstruasi tidak teratur. Di Alexandria, 6,8% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi berupa *polimenore* dan 8,4% mengalami gangguan siklus menstruasi *oligomenore*. Di sisi lain, persentase remaja di Indonesia yang mengalami gangguan siklus menstruasi pada usia 10-14 tahun sebesar 3,5%, pada usia 15-19 tahun 11,7%, dan pada usia 20-24 tahun 14,4% [8]. Di provinsi Banten, 64% wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur, sedangkan 15,6% wanita tidak [16].

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilaksanakan di SMK Negeri 9 Kota Tangerang tanggal 27 Maret 2024 melalui wawancara dan kuesioner terhadap 25 siswi, di dapatkan hasil ada sebanyak 68% siswi mengalami kecemasan (17 siswi) dan sebanyak 32% siswi tidak mengalami kecemasan (8 siswi). Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner diketahui bahwa terdapat 24% atau 6 orang siswi mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Serta terdapat 60% (15 siswi) dengan IMT < 18,5, dan 8% (2 siswi) dengan IMT >25. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang".

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti memakai jenis penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasional yaitu *Rank Spearman* serta pendekatan secara potong lintang (*cross sectional*). Analisis korelasi digunakan dalam pengukuran kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih pada skala tertentu. Studi *cross-sectional* merupakan sebuah metode penelitian observasional yang menggambarkan data dari populasi pada satu titik waktu tertentu, dimana peneliti mengumpulkan data untuk variabel independen (Tingkat kecemasan dan status gizi) dan

variabel dependen (Siklus menstruasi) dilakukan pada waktu yang bersamaan. Pada penelitian ini pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Semua populasi menjadi sampel dikarenakan jumlah populasi <100 orang (Sugiyono, 2007). Sampel pada penelitian ini sebanyak 78 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada analisa univariat ini diuraikan dengan menampilkan hasil analisis univariat terhadap distribusi frekuensi yang diamati yaitu tingkat kecemasan dan status gizi sebagai variabel independen dan siklus menstruasi sebagai variabel dependen.

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
15	18	23,1%
16	51	65,4%
17	9	11,5%
Jumlah	78	100%

Pada tabel frekuensi menunjukkan distribusi responden berdasarkan usia bahwa sebagian besar (65,6%) usia remaja di SMK Negeri 9 Kota Tangerang berusia 16 tahun. Sedangkan usia 15 tahun berjumlah 18 orang (23,1%) dan usia 17 tahun berjumlah 9 orang (11,5%).

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	8	10,3%
Kecemasan Sedang	27	34,6%
Kecemasan Berat	39	50%
Kecemasan panik	4	5,1%
Jumlah	78	100%

Pada tabel tersebut distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebanyak 8 orang (10,3%) kecemasan ringan, 27 orang (34,6%) kecemasan sedang, 39 orang (50%) kecemasan berat, 4 orang (5,1%) kecemasan panik. Pada penelitian ini hasil perhitungan tingkat kecemasan didapatkan mayoritas memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 39 responden (50%) perasaan cemas yang dialami oleh responden yaitu kekhawatiran akan masa depan, merasa takut, mudah gelisah. Sejalan dengan penelitian Wahyuni (2023) diperoleh kategori cemas sedang dan berat sejumlah 8 (30,8%). APA (2013) menjelaskan kecemasan ialah perasaan yang tidak nyaman, ketakutan serta rasa antisipasi terhadap bahaya yang sumbernya belum diketahui. Perasaan cemas dan gelisah dapat membuat remaja merasa muram, mengalami penurunan rasa percaya diri, dan menjadi kurang tanggap terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

c. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
-------------	---------------	----------------

Kurus	12	15,4%
Normal	54	69,2%
Gemuk	12	15,4%
Jumlah	78	100%

Pada tabel frekuensi berdasarkan status gizi didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 12 orang (15,4%) berstatus gizi kategori kurus, sedangkan 54 orang (69,2%) berstatus gizi kategori normal, dan sebanyak 12 orang (15,4%) berstatus gizi kategori gemuk. Hasil status gizi pada penelitian ini didapatkan mayoritas remaja putri telah mencapai status gizi kategori normal dengan responden sebanyak 54 (69,2%) dan remaja putri dengan status gizi kategori kurus dan kategori gemuk masing-masing sebanyak 12 orang (15,4%). Hasil yang sejalan dengan penelitian Novita (2018) sebagian besar (56,12%) berada pada status gizi kategori normal. Gizi merupakan faktor utama pendukung metabolisme dalam tubuh. Zat gizi diperlukan dalam setiap reaksi kimia dalam tubuh. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat mempengaruhi keseimbangan endokrin. Pada remaja putri kebutuhan energi rata-rata sebesar 40-50 kal/kgBB/hari [19].

d. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Teratur	54	69,2%
Tidak Teratur	24	30,8%
Jumlah	78	100%

Pada karakteristik berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang didapatkan hasil sebanyak 54 orang (69,2%) dengan siklus menstruasi teratur, dan sebanyak 24 orang (30,8%) dengan siklus menstruasi tidak teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mustika Dewi (2023) siklus menstruasi normal sebesar 47,1% responden, dan 40,9% responden memiliki siklus menstruasi tidak normal.

2. Analisis Bivariat

			Tingkat cemas	Status gizi
Spearman's rho	Siklus menstruasi	Correlation	0.352	0.050
		coefficient		
		Sig. (2-tailed)	0.002	0.663
		N	78	78

a. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dari 78 responden di SMK Negeri 9 Kota Tangerang diperoleh 8 responden mengalami kecemasan ringan dengan siklus menstruasi teratur, 21

responden mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi teratur dan 6 responden mengalami kecemasan sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan 25 responden mengalami kecemasan berat dengan siklus menstruasi teratur dan 14 responden mengalami kecemasan berat dengan siklus menstruasi tidak teratur, serta sebanyak 4 responden kecemasan panik dengan siklus menstruasi tidak teratur. Kecemasan meningkatkan risiko kesehatan dan kesehatan reproduksi, terutama ketidakaturan siklus menstruasi [14].

Pada tabel hasil uji *rank spearman*, pada variabel tingkat cemas menunjukkan hasil signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara variabel tingkat kecemasan dan siklus menstruasi, dengan koefisien korelasi 0,352. Hasil ini sejalan dengan penelitian Perdoman et al., (2024) yang meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi pada 193 siswa SMK N 07 Batam. Penelitian ini menemukan hubungan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi, dengan p-value 0,002 dan nilai r 0,168. Dan penelitian Nuryanah (2021) menunjukkan hasil yang sama dengan P Value = ($0.014 < 0.05$) dengan mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 24 responden (70,6%).

Selain itu, penelitian Purwati & Muslikhah (2021) pada mahasiswi semester tujuh Prodi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, menemukan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dan jumlah kasus gangguan siklus menstruasi, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Penelitian Nuryanah (2021) mengungkapkan bahwa perubahan psikologis yang sering terjadi pada remaja dapat mempengaruhi produksi hormon reproduksi, yang akhirnya menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Kecemasan dapat menyebabkan peningkatan fluktuasi kadar hormon sepanjang siklus menstruasi. Dalam kondisi ini, wanita menjadi lebih sensitif terhadap stres, dengan sensitivitas yang cenderung meningkat selama fase luteal. Saat emosi atau suasana hati negatif muncul, yang sering kali terkait dengan kecemasan dan stres, hal ini dapat berpengaruh pada kelancaran siklus menstruasi. Fluktuasi hormon yang berubah dapat menjadi penyebab ketidakaturan dalam siklus menstruasi, sehingga wanita mungkin mengalami gangguan dalam pola menstruasi mereka [22]. Dalam penelitian Wahyuni (2023) mengatakan semakin bertambahnya usia remaja, mereka cenderung menjadi lebih peka terhadap evaluasi dan pandangan orang lain terhadap diri mereka yang dapat menjadikan faktor timbulnya kecemasan. Remaja mengalami banyak persoalan seperti persoalan akademik, tuntutan tugas, ekstrakurikuler yang menyebabkan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi, meskipun demikian diharapkan remaja mampu dalam menjaga kesehatan tubuh, dan kesehatan mental emosional khususnya kecemasan.

b. Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dari sebanyak 78 responden di SMK Negeri 9 Kota Tangerang diketahui sebanyak 8 responden memiliki IMT kategori kurus dengan siklus menstruasi teratur dan sebanyak 4 responden status gizi kategori kurus dengan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan remaja putri berstatus gizi kategori gemuk dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 7 responden dan sebanyak 5 responden status gizi kategori gemuk dengan siklus menstruasi tidak teratur. Namun mayoritas remaja putri sebanyak 39 responden memiliki status gizi kategori normal dengan siklus menstruasi teratur dan sebanyak 15 responden berstatus gizi kategori normal dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Berdasarkan tabel hasil uji *rank spearman* pada variabel status gizi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.663 ($p > 0,05$) menunjukkan kemungkinan tidak terdapat korelasi antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan koefisien korelasi 0,050. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang cenderung memiliki aktifitas kesibukan yang padat seperti ekstrakurikuler sehingga

aktifitas dan pola makan pun seimbang. Selain itu sekolah juga sering melakukan edukasi kesehatan tentang makanan seimbang sehingga mayoritas responden telah memiliki status gizi kategori normal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lutfiyati & Susanti (2021) pada siswi SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta yang menemukan tidak ada korelasi antara status gizi dengan siklus menstruasi, dengan nilai $p=0,108$. Kusmiran (2011) menyebutkan beberapa faktor lain penyebab gangguan siklus menstruasi selain indeks massa tubuh yaitu kebiasaan makan, olahraga, stress, dan kecemasan yang kemungkinan memiliki pengaruh lebih besar terhadap gangguan siklus menstruasi.

Pada penelitian Salsabila & Farhat (2022) yang berjudul Hubungan Status Gizi, Tingkat Konsumsi Fe dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja “Studi Di Sma Negeri 2 Banjarbaru” mendapatkan hasil yang berbeda yaitu terdapat hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi, dengan $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Selain itu penelitian Widyaningrum et al., (2021) diperoleh hubungan antara status gizi dan siklus menstruasi, dengan nilai $p=0,02$ pada uji spearman. Wanita bertubuh kurus mungkin memiliki ketidakteraturan siklus menstruasi karena kurangnya sintesis hormon dan kurangnya cadangan lemak tubuh [10]. Meskipun demikian menstruasi merupakan kumpulan proses yang kompleks dengan banyak faktor yang dapat mempengaruhinya tidak hanya status gizi seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Distribusi responden berdasarkan kelas didapatkan kelas 10 berjumlah 64 orang (82,1%) dan kelas 11 berjumlah 14 orang (17,9%).
- Karakteristik remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang mayoritas (65,6%) berusia 16 tahun. Sedangkan usia 15 tahun berjumlah 18 orang (23,1%) dan usia 17 tahun berjumlah 9 orang (11,5%).
- Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebanyak 8 orang (10,3%) kecemasan ringan, 27 orang (34,6%) kecemasan sedang, 39 orang (50%) kecemasan berat, 4 orang (5,1%) kecemasan panik.
- Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 12 orang (15,4%) berstatus gizi kategori kurus, sedangkan 54 orang (69,2%) berstatus gizi kategori normal, dan sebanyak 12 orang (15,4%) berstatus gizi kategori gemuk.
- Distribusi frekuensi berdasarkan siklus menstruasi diperoleh mayoritas remaja putri atau sebanyak 54 orang (69,2%) memiliki siklus menstruasi teratur, dan sebanyak 24 orang (30,8%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur.
- Berdasarkan hasil uji *rank spearman* pada variabel tingkat cemas menunjukkan hasil sig 0,002 ($p<0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,352 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang.
- Berdasarkan hasil uji *rank spearman* Pada variabel status gizi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.663 ($p>0,05$) dengan koefisien korelasi 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 9 Kota Tangerang.

SARAN

- Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai referensi serta sumber bacaan dalam memahami siklus menstruasi.
- Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini, remaja akan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kesehatan reproduksi dan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sumber bagi profesi keperawatan dalam kegiatan pendidikan kesehatan maupun edukasi mengenai siklus menstruasi.

4. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan edukasi dan pemahaman terkait materi atau bahasan mengenai manajemen kecemasan, pengetahuan reproduksi dan siklus menstruasi. Dengan menyediakan materi atau bahasan terkait topik-topik ini, sekolah dapat membantu siswa memahami dan mengelola kecemasan dengan lebih baik, serta meningkatkan kesadaran mereka tentang kesehatan reproduksi dan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Susanti and A. Lutfiyati, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation," *J. Kesehat. "Samodra Ilmu*, vol. 11, no. 02, pp. 166–172, 2020, [Online]. Available: <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/119>
- [2] U. Hasanah, "Latihan Asertif Terhadap Perkembangan Identitas Diri Remaja," *J. Wacana Kesehat.*, vol. 2, no. 2, 2018, doi: 10.52822/jwk.v2i2.47.
- [3] Indonesian Central Bureau of Statistics, "Hasil Sensus Penduduk 2020," *Badan Pus. Stat.*, p. 22, 2021, [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>.
- [4] N. Nuryanah, "Tingkat Kecemasan terhadap Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Santriwati Di SMA IT Darul Mukhtar Tahun 2020," *Nusant. Hasana J.*, vol. 2, no. 4, pp. 81–91, 2021, [Online]. Available: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/85>
- [5] W. C. B. Pati, M. S. Sirajuddin, and J. Apriawal, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu)," *J. Mandala Pengabd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 22–27, 2022, doi: 10.35311/jmpm.v3i1.47.
- [6] Ns.Sutejo, *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2019.
- [7] A. Momin, K. Rodrigues, T. Stead, R. Mangal, and L. Ganti, "The prevalence of undiagnosed anxiety: A national survey," *J. Affect. Disord. Reports*, vol. 13, no. January, p. 100584, 2023, doi: 10.1016/j.jadr.2023.100584.
- [8] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [9] S. Solihat Holida and E. Maulani, "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI SEMESTER VIII DI UNIVERSITAS (Relationship Of Anxiety Levels With The Menstrual Cycle In Semester VIII Students Of University)," *Heal. J. ©2019, Prodi Ilmu Keperawatan, FIKES-UNIBBA, Bandung*, vol. Vol. VII N, no. 2, pp. 4–7, 2019.
- [10] A. K. Ginting, I. Prastiwi, and M. Iskandar, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2019," *J. Kesehat. Bhakti Husada*, vol. 5, no. 2, p. 3, 2020, doi: 10.37848/jurnal.v5i2.71.

- [11] PSG, "Hasil Psg 2017," *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*, pp. 7–11, 2017.
- [12] C. R. Bolang, S. E. S. Kawengian, N. Mayulu, and A. S. L. Bolang, "Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Di Saat Pandemi COVID-19," *J. BiomedikJBM*, vol. 13, no. 1, p. 76, 2021, doi: 10.35790/jbm.13.1.2021.31746.
- [13] A. Wasiah and L. Darwati, "Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Siswi Kelas VII Mts Hasyim Asy'ari Kedungmegarih, Kec. Kembangbahu, Lamongan," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 8, no. 1, 2023, doi: 10.30651/jkm.v8i1.15423.
- [14] Y. Purwati and A. Muslikhah, "Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan," *J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, vol. 16, no. 2, pp. 217–228, 2021, doi: 10.31101/jkk.1691.
- [15] E. Kusmiran, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Bandung: Salemba Medika, 2011.
- [16] D. Damayanti, E. A. Trisus, and E. Yunanti, "Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 18, no. 2, pp. 212–219, 2022, [Online]. Available: <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>
- [17] S. Wahyuni, "Kajian Kecemasan dan Status Gizi Pada Remaja yang Mengalami Ketidakterturan Siklus Menstruasi," 2023.
- [18] R. Novita, "Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya," *Amerta Nutr.*, vol. 2, no. 2, p. 172, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.172-181.
- [19] V. R. Prastiwi, *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. Jakarta Timur: PT Perca, 2021.
- [20] I. Mustika Dewi and S. Uswatun Chasanah, "Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 6, no. 8, pp. 1646–1651, 2023, doi: 10.56338/mppki.v6i8.3607.
- [21] A. T. Perdoman, A. Asda, and T. Izzaturrahmah, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Smk N 07 Batam," *Zo. Kedokt. Progr. Stud. Pendidik. Dr. Univ. Batam*, vol. 13, no. 3, pp. 476–483, 2024, doi: 10.37776/zked.v13i3.1355.
- [22] Q. Liu, Y. Wang, C. H. van Heck, and W. Qiao, "Stress reactivity and emotion in premenstrual syndrome," *Neuropsychiatr. Dis. Treat.*, vol. 13, pp. 1597–1602, 2017, doi: 10.2147/NDT.S132001.
- [23] A. Lutfiyati and D. Susanti, "Hubungan Status Gizi Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Di SMPN 1 Sleman Yogyakarta," *Ris. Inf. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 18–24, 2021, doi: 10.30644/rik.v8i2.514.
- [24] D. Salsabila and Y. Farhat, "Hubungan Status Gizi, Tingkat Konsumsi Fe Dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Remaja (Studi Di Sma Negeri 2 Banjarbaru)," *J. Skala Kesehat.*, vol. 13, no. 2, pp. 82–90, 2022, doi: 10.31964/jsk.v13i2.364.
- [25] R. Widyaningrum, A. Tirtana, and A. Nurfadillah, "Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Gagah Wanareja Cilacap," *...Jurnal Kesehat. Madani Med.*, vol. 12, no. 02, pp. 259–265, 2021.