

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN  
PERUBAHAN SIKLUS MENSTRUASI DAN HASIL  
EVALUASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI  
KEBIDANAN WIJAYA HUSADA BOGOR**

**ABSTRACT**

RENY SISWANTI, SSIT, M.KES

Reny Siswanti, SSiT, M.Kes. Relationship Between Anxiety Levels By Menstrual Cycle Changes and Results of Evaluation of Student Learning (at the Academy of Midwifery Wijaya Husada Bogor).

More than 23 million inhabitants, approximately one in four individuals in the United States affected by anxiety disorder each year. Emotional disturbance, tension, stress, anxiety, all of which can lead to menstrual disorders or abnormalities in the uterine bleeding and can affect the evaluation results on student learning.

The purpose of this study was to determine whether there is relationship between the level of anxiety with changes in the menstrual cycle on midwifery students at the Academy of Wijaya Husada Bogor and relationship anxiety with the results of an evaluation study on students at the Academy of midwifery Wijaya Husada Bogor .

Method of use observational analytic research with cross sectional research design, the population is students Midwifery Academy Wijaya Husada Bogor II level and number of samples as much as 37 respondents. Retrieving data using questionnaires and data processing performed by chi square test.

The results of research the relationship between levels of anxiety and menstrual cycle changes on students at the Academy of Midwifery Wijaya Husada Bogor show  $X^2$  count = 15.071 ( $> X^2$  table = 5.991), then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. Probalitas value = 0.001 ( $<0.05$ ). While the results of the study between the level of anxiety with the results of an evaluation study on students at the Academy of midwifery Wijaya Husada Bogor count showed  $X^2 = 19.228$  ( $> X^2$  table = 12.592), then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. Probalitas value = 0.004 ( $<0.05$ ).

Conclusion This study is no significant correlation between anxiety levels with changes in the menstrual cycle on students at the Academy of Midwifery Wijaya Husada Bogor and there was a significant correlation between the level of anxiety with the results of an evaluation study on students at the Academy of Midwifery Wijaya Husada Bogor.

Keywords: Anxiety Level, Changes in Menstrual Cycle, Learning Evaluation Results

**PENDAHULUAN** Lebih dari 23 juta penduduk kira-kira satu dari empat individu di Amerika Serikat menurut Stuart (2007:145) terkena ansietas setiap tahunnya. Gangguan ansietas bahkan menghabiskan 546,6 milyar dollar AS pada tahun 1990 dalam biaya langsung dan tidak langsung, hampir sepertiga dari total biaya kesehatan jiwa Amerika Serikat.

Menurut penelitian Steven E. Keller dkk (1999) dan penelitian Salomon (1993) dalam manajemen stres, cemas dan depresi (Dadang Hawari, 2008:14) dikemukakan telah menemukan keterkaitan antara stres psikososial, depresi, imunitas dan kesehatan fisik. Bahwa stres psikososial akan berdampak pada menurunnya imunitas tubuh sehingga yang bersangkutan rentan jatuh sakit, baik fisik maupun mental.

Jika dikaji lebih lanjut ada beberapa faktor yang mengakibatkan timbulnya rasa cemas terutama pada mahasiswa ,

diantaranya karena kurang siapnya mereka dalam menghadapi ujian akhir, belajar yang kurang, adanya masalah dengan keluarga, adanya masalah hubungan dengan lawan jenis dan interaksi dengan teman, atau mungkin masalah keuangan. Dalam hal ini apabila mereka dapat menekan rasa cemas dengan adanya kegiatan-kegiatan yang positif seperti ekstrakurikuler, kemungkinan mereka tidak akan merasa cemas dan tidak akan mempengaruhi hasil evaluasi belajar para mahasiswa. Keberhasilan mahasiswa ditentukan oleh elemen-elemen dalam sistem antara lain motivasi siswa dan peranan dosen dalam melaksanakan proses belajar mengajar, dengan adanya rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa dapat mengakibatkan terjadinya perubahan siklus menstruasi dan dapat mempengaruhi evaluasi belajar mahasiswa.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka

penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : Hubungan antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi dan hasil evaluasi belajar mahasiswa (di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor).

**METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Pada jenis ini variabel independen dan dependen dinilai secara stimultan pada suatu

saat, jadi tidak ada *follow up*. Tentunya tidak semua subyek penelitian harus di observasi pada hari atau pada waktu yang sama, akan tetapi dinilai hanya satu kali saja. Lokasi penelitian dilakukan di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor Jl. KH. Wahid Hasyim No. 89 Kudus. Waktu penelitian adalah bulan Januari 2011 sampai Juni 2011. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa

**Definisi Operasional**

Tabel 3.1.

Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Mengukur	Hasil ukur	Skala Ukur
Kecemasan	Gangguan alam perasaan (Afek) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.	Kuesioner	1. Ringan = 1-6 2. Sedang = 6-19 3. Berat = >20	Ordinal
Siklus Menstruasi	Perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium	Kuesioner	1. Tidak berubah =Siklus 21-35 hari 2. Berubah = Siklus < 21 hari atau > 35 hari	Nominal
Hasil Evaluasi Belajar	Merupakan pengukuran dan penilaian hasil belajar.	KHS	1. Memuaskan = 3,51-4,00 2. Baik = 2,75-3,50 3. Cukup = 2,00-2,74 4. Kurang = 1,00-1,99 5. Kurang Sekali= 0,00-0,99	Ordinal

Instrumen yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai tingkat kecemasan dan perubahan siklus menstruasi. Sedangkan untuk menilai hasil evaluasi belajar menggunakan Kartu Hasil Studi (KHS) mahasiswa tingkat II Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.

**Hasil Penelitian** Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 responden yang merupakan Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor tingkat II. Berikut hasil pengolahan data yang telah dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 16.00 for windows*:

#### 1. Analisa Univariat

Berdasarkan hipotesis yang telah disampaikan pada bab II, maka diperlukan data-data yang harus dianalisis. Pada bab IV ini berisi tentang hasil penelitian dari data-data yang diperoleh mengenai gambaran-gambaran data tingkat kecemasan, perubahan siklus menstruasi, serta data mengenai tingkat kecemasan

dengan perubahan siklus menstruasi dan tingkat kecemasan dengan hasil evaluasi belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.

#### a. Variabel Tingkat Kecemasan

Variabel ini diukur dengan menggunakan angket yang diberikan kepada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor Tingkat II. Penilaian menggunakan Kuesioner tingkat kecemasan yang digunakan berdasarkan *Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS)* merupakan salah satu alat untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. *Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS)* ini ditemukan oleh Janet Taylor Spence pada tahun 1953 yang masih digunakan sampai sekarang. Untuk mengukur Tingkat Kecemasan seseorang

pertanyaan-pertanyaan dari *Minnesota Multiphasic Personality Infertory* (MMPI) yang menggambarkan bentuk bentuk kecemasan. Dari 200 item pertanyaan yang dikeluarkan oleh *Minnesota Multiphasic Personality Infertory* (MMPI), oleh Janet Taylor Spence diseleksi menjadi 50 item pertanyaan yang mampu mengungkapkan kecemasan.

Penilaiannya adalah "Ya" apabila pertanyaan sesuai keadaan, "Tidak" apabila pertanyaan tidak sesuai keadaan. Setiap jawaban yang cocok diberi nilai "1" dan setiap jawaban yang tidak cocok diberi nilai "0". Makin tinggi

nilai/scorenya, makin tinggi kecemasannya.

Jika = score 1-6 (cemas ringan)

= score 6-19 (cemas sedang)

= score > 20 (cemas berat)

Alat ukur ini (T-MAS) digunakan untuk mengukur derajat berat ringannya gangguan cemas, dimana tiap butir telah diuji validasi dan reliabilitasnya.

Hasil penelitian menjelaskan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor dapat dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	10	27
2	Sedang	23	62,2
3	Berat	4	10,8
	Jumlah	37	100

Sumber : Data Primer

Dari table 4.1 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor pada kategori ringan sebanyak 10 (27 %) mahasiswa, kategori sedang sebanyak 23 (62,2%) mahasiswa dan kategori berat sebanyak 4 (10,8%) mahasiswa.

b. Variabel Perubahan Siklus Menstruasi

Variabel ini diukur dengan menggunakan angket yang diberikan kepada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor Tingkat II.

Penilaian menggunakan kuesioner dengan 2 alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak” dimana setiap jawaban yang sesuai diberi nilai “1” dan yang tidak sesuai diberi nilai “0”, dimana tiap butir telah diuji validasi dan reliabilitasnya.

Hasil penelitian menjelaskan adanya perubahan siklus menstruasi pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor, dapat dilihat pada tabel 4.2

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Berubah	19	51,4
2	Berubah	18	48,6
	Jumlah	37	100

Sumber : Data Primer

Dari table 4.2 dapat diketahui bahwa perubahan siklus menstruasi pada

Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor pada kategori

menstruasi tidak berubah sebanyak 19 (51,4%) mahasiswa sedangkan yang mengalami perubahan pada siklus mensytuasinya adalah sebanyak 18 (48,6 %) mahasiswa.

c. Variabel Hasil Evaluasi Belajar

Variabel ini diukur dengan menggunakan kartu

hasil studi Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor Tingkat II. Hasil penelitian menjelaskan adanya nilai yang diperoleh Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor pada akhir semester, dapat dilihat pada tabel 4.3

**Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Hasil Evaluasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Memuaskan	4	10,8
2	Baik	20	54,1
3	Cukup	12	32,4
4	Kurang	1	2,7
5	Kurang Sekali	-	0
Jumlah		37	100

Sumber : Data Sekunder

Dari table 4.3 dapat diketahui bahwa hasil eveluasi belajar pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor pada kategori memuaskan sebanyak 4 (10,8%) mahasiswa, kategori baik sebanyak 20 (54,1%) mahasiswa,

kategori cukup sebanyak 12 (32,4%) mahasiswa, kategori kurang sebanyak 1 (2,7%) mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa dalam kategori kurang untuk hasil evaluasi belajar mereka.

2. Analisa Bivariat

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara

tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi dan hasil evaluasi belajar mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada

:

**Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi silang Tingkat kecemasan dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor**

<b>Kecemasan Perubahan Siklus menstruasi</b>	<b>Ringan</b>	<b>Sedang</b>	<b>Berat</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Tidak Berubah</b>	10 (27%)	9 (24,4%)	0 (0%)	19 (51,4%)
<b>Berubah</b>	0 (0%)	14 (37,8%)	4 (10,8%)	18 (48,6%)
<b>Jumlah</b>	10 (27%)	23 (62,2%)	4 (10,8%)	37 (100%)

Tabel di atas menjelaskan bahwa 10 (27%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan ringan dengan siklus menstruasi tidak berubah, 9 (24,4%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dengan siklus menstruasi tidak berubah dan tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan berat dengan menstruasi tidak berubah. Tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan

Bogor dilakukan uji *chi square*. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel kontingensi, sebagai berikut

siklus menstruasi yang berubah, 14 (37,8%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dengan siklus menstruasi yang berubah, dan 4 (10,8%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan berat dengan siklus menstruasi yang berubah.

Data yang terdapat pada tabel 4.4 dilakukan uji *chi square* dengan program SPSS, hasil pengujian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Tabel Uji Analisa *Chi Square*

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig.(2-sided)
Pearson Chi-Square	15.071(a)	2	.001
Likelihood Ratio	20.477	2	.000
Linear-by-linear Association	14.312	1	.000
N of Valid Cases	37		

Untuk menentukan  $X_2$  tabel sebagai pembanding hasil  $X_2$  hitung dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, didapatkan derajat kebebasan (db) = (3-1)(2-1) = 2 dan  $X_2$  tabel sebesar 5,991.

Berdasarkan hasil analisa data didapat  $X_2$  hitung = 15,071 (>  $X_2$  tabel =5,991)

maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Nilai probabilitas = 0,001 (< 0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.

**Tabel 4.6 Distribusi frekuensi silang Tingkat Kecemasan dengan Hasil Evaluasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor**

<b>Kecemasan Evaluasi</b>	<b>Ringan</b>	<b>Sedang</b>	<b>Berat</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Memuaskan</b>	3 (8,1%)	1 (2,7%)	-	4 (10,8%)
<b>Baik</b>	6 (16,2%)	14 (37,9%)	-	20 (54,1%)
<b>Cukup</b>	1 (2,7%)	8 (21,6%)	3 (8,1%)	12 (32,4%)
<b>Kurang</b>	-	-	1 (2,7%)	1 (2,7%)
<b>Jumlah</b>	10 (27%)	23 (62,2%)	4 (10,8%)	37 (100 %)

Tabel di atas menjelaskan bahwa 3 (8,1%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan dengan hasil

evaluasi belajar memuaskan, 1 (2,7%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang dengan hasil evaluasi belajar

memuaskan dan tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan hasil evaluasi belajar yang memuaskan. 6 (16,2%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan dengan hasil evaluasi belajar baik, 14 (37,9%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang dengan hasil evaluasi belajar baik dan tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan hasil evaluasi belajar yang baik. 1 (2,7%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan dengan hasil evaluasi belajar cukup, 8 (21,6%) mahasiswawi memiliki tingkat kecemasan sedang dengan hasil evaluasi belajar cukup, 3 (8,1%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berat dengan hasil evaluasi belajar cukup. Tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan hasil evaluasi belajar kurang, begitupula untuk mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang

dengan hasil evaluasi belajar kurang, tetapi ada 1 (2,7%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan hasil evaluasi belajar yang kurang. Untuk kategori tingkat kecemasan ringan, sedang maupun berat dengan kategori kurang sekali dalam hasil evaluasi belajar mahasiswawi tidak ada.

Berdasarkan perhitungan ini, maka sebagian besar mahasiswa sebanyak 14 (37,9%) memiliki tingkat kecemasan sedang dengan hasil evaluasi belajar baik. Sebagai perbandingan mahasiswa dengan kategori tingkat kecemasan berat dengan hasil evaluasi belajar cukup 3 (8,1%) dan kurang 1 (2,7%) dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan hasil evaluasi belajar cukup 1 (2,7%), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat hasil evaluasi belajarnya dalam

kategori cukup dan kurang, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan memiliki hasil evaluasi belajar

Data yang terdapat pada tabel 4.5 dilakukan uji *chi square* dengan program SPSS,

dalam kategori memuaskan dan baik.

hasil pengujian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7 Tabel Uji Analisa *Chi Square*

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig.(2-sided)
Pearson Chi-Square	19.228(a)	6	.004
Likelihood Ratio	17.125	6	.009
Linear-by-linear Association	11.876	1	.001
N of Valid Cases	37		

Untuk menentukan  $X_2$  tabel sebagai pembanding hasil  $X_2$  hitung dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, didapatkan derajat kebebasan (db) = (4-1)(3-1) = 6 dan  $X_2$  tabel sebesar 12,592.

Berdasarkan hasil analisa data didapat  $X_2$  hitung = 19,228 (>  $X_2$  tabel =12,592) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

diterima. Nilai probalitas = 0,004 (< 0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan hasil evaluasi belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.

**A. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 10

(27%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan ringan dengan siklus menstruasi tidak

berubah, 9 (24,4%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dengan siklus menstruasi tidak berubah dan tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan berat dengan menstruasi tidak berubah. Tidak ada mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan siklus menstruasi yang berubah, 14 (37,8%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang dengan siklus menstruasi yang berubah, dan 4 (10,8%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan berat dengan siklus menstruasi yang berubah.

Berdasarkan hasil analisa data didapat  $X^2$  hitung (15,071)  $> X^2$  tabel (5,991) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Nilai probabilitas = 0,001 ( $< 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi Mahasiswa di

Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor.

Pada penelitian Tri Suwarni (2005), dikatakan bahwa di Indonesia jumlah remaja putri yang mengalami gangguan emosional sebesar 20% ([www.pikirdong.com](http://www.pikirdong.com)). Dari survey di SMA Negeri 1 Karanganyar tahun ajaran 2008/2009 diperoleh bahwa dari 10 siswi terdapat 7 siswi yang mengalami kecemasan berat, 2 siswi cemas sedang, dan 1 siswi cemas ringan. Metode penelitian menggunakan observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden, didapatkan cemas ringan 2%, cemas sedang 20%, dan cemas berat 78%. Distribusi frekuensi siklus haid, didapatkan siklus haid teratur 40%, sedangkan 60% siklus haid tidak teratur. Hasil  $X^2$  hitung (15,267)  $> X^2$  tabel (5,991) yang berarti ada hubungan yang bermakna

antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus haid.

Stresor psikososial yang merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga seseorang mengadakan adaptasi untuk mengatasinya. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dari stressor psikososial yang pada gilirannya yang bersangkutan dapat mengalami gangguan penyesuaian diri sehingga timbul kecemasan. (Dadang Hawari,2005:3). Seseorang akan menderita gangguan cemas apabila yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Stresor psikososial akan mengakibatkan stress psikobiologik yang berdampak pada menurunnya imunitas tubuh yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh sakit fisik maupun mental. (Dadang Hawari,2005:65)

Siklus menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan

siklik dari uterus, disertai pelepasan endometrium. (Sarwono, 2002:103). Menstruasi dipengaruhi oleh sistem hormonal dan rangsangan estrogen dan progesteron pada panca indra, langsung pada hipotalamus dan melalui perubahan emosi. (Manuaba, 2005:87)

Gejala klinis pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat berupa gangguan konsentrasi dan daya ingat (Dadang Hawari,2005:66). Manifestasi kecemasan meliputi dimensi fisik,emosi,intelektual,sosial serta spiritual (Stuart, 2007:144).

Penilaian hasil belajar menyangkut hasil belajar jangka pendek dan hasil belajar jangka panjang. (Nana Sudjana,2006)

Dari hasil penelitian didapatkan, pada keadaan tingkat kecemasan ringan, tidak terjadi perubahan siklus menstruasi (0%). Pada mahasiswa dengan tingkat

kecemasan sedang didapatkan banyak terjadi perubahan siklus menstruasi (37,8%), sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan berat terdapat perubahan siklus menstruasi 10,8%. Perubahan menstruasi terbanyak terdapat pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang.

Bahwa dengan adanya perubahan emosional pada mahasiswa dalam hal ini kecemasan akan menyebabkan terganggunya pengendalian neurohormonal pada kelenjar hipofisis anterior oleh hipotalamus sehingga stimulasi hormon gonadotropin (FSH-LH) akan terganggu, yang pada gilirannya akan mengganggu pematangan folikel diovarium, mengganggu ovulasi sehingga terjadilah perubahan siklus menstruasi.

Pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan didapatkan hasil evaluasi belajar memuaskan (8,1%). Pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang

didapatkan hasil evaluasi belajar baik (37,9%) dan cukup (21,6%), sedangkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat didapatkan hasil evaluasi belajar cukup (8,1%) dan hasil evaluasi belajar kurang (2,7%).

Berdasarkan hasil analisa data didapat  $X_2$  hitung (19,228)  $>$   $X_2$  tabel (5,991) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Nilai probabilitas = 0,004 ( $<$  0,05).

Bahwa dengan seseorang tidak dapat beradaptasi terhadap stressor psikososial akan dapat menyebabkan gangguan penyesuaian diri yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan. Dengan adanya kecemasan pada seseorang akan mempengaruhi hipotalamus dalam mengendalikan hipofisis anterior, dalam hal terganggunya pengendalian neurohormonal sehingga pengendalian hormon TSH dan ACTH terganggu. Hal tersebut akan mengganggu stabilitas hormon T3-T4 dan kortisol.

Ketiga hormon tersebut akan mempengaruhi metabolisme energi dan perkembangan susunan syaraf pusat serta berperan dalam ketahanan atas perubahan psikologik atau emosional seseorang sehingga dapat menyebabkan perubahan hasil evaluasi belajar mahasiswa.

#### **A. Simpulan**

1. Berdasarkan hasil analisa data didapat  $X_2$  hitung = 15,071 ( $> X_2$  tabel = 5,991) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Wijaya Husada Bogor
2. Berdasarkan hasil analisa data didapat  $X_2$  hitung = 19,228 ( $> X_2$  tabel = 12,592) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil evaluasi belajar pada mahasiswawati di Akademi

Kebidanan Wijaya Husada Bogor.

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi peneliti lain untuk memperdalam dan mengembangkan penelitiannya, sedangkan bagi institusi pendidikan dapat dijadikan masukan untuk lebih menyempurnakan proses belajar mengajar sehingga lebih kondusif dan persuasif serta tidak menjadikan stressor psikososial tersendiri, dan bagi mahasiswa dapat menjadi bahan pertimbangan agar tidak masuk dalam situasi kecemasan sehingga dapat meningkatkan hasil evaluasi belajar dan tidak mengganggu siklus menstruasinya.

Untuk mengantisipasi permasalahan yang mungkin akan muncul dari simpulan diatas maka dalam proses pembelajaran perlu diterapkan metode yang lebih persuasif dan lingkungan belajar yang lebih kondusif sehingga mahasiswa tidak mendapat stressor psikososial, maka pada

gilirannya mahasiswa tidak mengalami kecemasan dan dapat mengganggu siklus menstruasi serta mempengaruhi hasil evaluasi belajar mahasiswa.

### C. Saran

#### 1. Bagi Penulis

Diharapkan untuk penelitian yang akan datang dalam menyusun instrument penelitian lebih mendalam sehingga dapat mengungkap lagi fakta-fakta yang mendasari adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan perubahan siklus menstruasi dan hasil evaluasi belajar.

#### 2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan waktu yang telah tersedia dengan sebaik-baiknya, meningkatkan kesadaran untuk lebih menekan rasa cemas dan pentingnya mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif agar prestasi belajar lebih meningkat.

#### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeliminir

rasa cemas mahasiswa dengan memfasilitasi seperti diadakannya ekstrakurikuler, menyediakan lingkungan kampus serta sarana dan prasarana dimana mahasiswa mampu melakukan eksplorasi terhadap kemampuan-kemampuan kognitif maupun *skill* sehingga prestasi belajar mahasiswa menjadi lebih

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Cameron O, Nesse R. 1997. *Systemic Hormonal and Physiological Abnormalities in Anxiety Disorders*.  
<http://www.linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0306453088900546>
- Coad J. 2007. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Bidan*. Jakarta:EGC.
- Danim S. 2004. *Motivasi Kepemimpinan & Efektivitas Kelompok*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Francin P. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta:EGC.

- Guyton H. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta:EGC
- Hadi A. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung:Pustaka Setia.
- Hawari D. 2008. *Manajenen stress, cemas dan depresi*. Jakarta:Badan Penerbit PKUI.
- Isgiyanto A. 2009. *Teknik Pengambilan Sampel Pada Penelitian Non Eksperimental*. Yogyakarta:Mitra Cendekia Press.
- Kiesner J. 2010. *One woman's low is another woman's high:Paradoxical effects of the menstrual cycle*. <http://www.elsevier.com/locate/psyneuen>.
- Kumari V and Corr P. 1997. *Trait anxiety, stress and the menstrual cycle:Effects on raven's standard progressive Matrices test*. <http://www.ueapsychology.net/uploads/downloads/82.pdf>
- Liebert M. 2011. *Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels:A Randomized Controlled MRS Study*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20722471>
- Machfoedz I. 2007. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta:Fitramaya.
- Manuaba IG. 2005. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta:EGC.
- Monash University. 2010. *Menstrual Cycle Problems*. <http://womanshealth.med.monash.edu.au>.
- Murti B. 2010. *Desain dan ukuran sampel Untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta:Gadjah Mada University Press.
- Notoatmodjo S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Prawirohardjo S. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwanto. 2010. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Somantri A. 2006. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Bandung:Pustaka Setia.
- Stuart G. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta:EGC.
- Sudjana. 2003. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi Bagi Para Peneliti*. Bandung:Tarsito.

- Sudrajat A. 2009. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung:Pustaka Setia.
- Suyanto. 2008. *Riset Kebidanan Metodologi dan Aplikasi*. Yogyakarta:Mitra Cendekia.
- Sylvia A. 2006. *Patofisiologi, Konsep klinis Proses Proses Penyakit*. Jakarta:EGC
- Townsend MC. 2010. *Buku Saku Diagnosis Keperawatan Psikiatri*. Jakarta:EGC.
- Veena K and Philip J. 1997. *Trait Anxiety, Stress and The Menstrual Cycle : Effects on Reven's Standard Progressive Matricest Test*. <http://www.linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S019188699700233>
- Verrals S. 2003. *Anatomi Dan Fisiologi Terapan Dalam Kebidanan*. Jakarta:EGC.
- Viens M. 2003. *Trait anxiety and sleep-onset insomnia Evaluation of treatment using anxiety management training*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/125>
- Wijaya T. 2009. *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS*. Yogyakarta:Penerbit Universitas Atmajaya.