

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa ditandai dengan adanya percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami tahap yaitu tahap pubertas. Pubertas terjadi karena adanya perubahan fisik dan mental anak laki-laki maupun anak perempuan. Perubahan ini disebabkan adanya perubahan hormon, remaja perempuan mengalami pubertas lebih cepat dibandingkan remaja laki - laki. Pubertas pada remaja perempuan juga ditandai dengan *menarche*, kondisi dimana remaja perempuan mendapatkan menstruasi (haid) pertama (Ausrianti, 2019). Menurut *World Health Organization (WHO)* dikutip dari penelitian (Maedy et al., 2022) periode ini biasanya berlangsung pada usia 12 sampai 24 tahun.

Menurut Ausrianti, 2019 Panjang siklus yang biasa pada manusia ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang ber-ovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21-35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus

menstruasinya teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seseorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan - keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Ausrianti, 2019)

Data Badan Riset Kesehatan (Rikesdas, 2018) dikutip dari penelitian (Arum et al., 2019) persentase wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur yaitu 14,5 %. Lebih detailnya sebanyak 11,7% remaja usia 15-18 tahun di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9 % wanita yang tinggal di perkotaan di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur. Siklus haid pada remaja sering tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah menarch sekitar 80% remaja putri mengalami terlambat haid 1 sampai 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri yang haidnya datang lebih cepat, disebabkan oleh ovulasi yang belum terjadi (*anovulatory cycles*) (Novita, 2018). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah, 2022) menurut

WHO (2014) di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Di Indonesia jumlah kelompok usia 10-19 tahun menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta jiwa atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami un-ovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu salah satunya adalah stres yang merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi (Ausrianti, 2019)

Beberapa faktor yang berdampak pada ketidakteraturan siklus haid antara lain status gizi, konsumsi gizi, stres, merokok, mengkonsumsi obat hormonal dan gangguan endokrin (Maedy et al., 2022). Menurut jurnal penelitian (Yolandiani et al., 2021) faktor yang dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi yaitu gangguan hormonal, tinggi rendahnya IMT (Indeks Masa Tubuh), sistem syaraf, perubahan vaskularisasi, faktor lain seperti nutrisi, psikologis, dan aktivitas fisik.

Stres merupakan suatu tekanan atau tuntutan yang dirasakan oleh seseorang untuk menyesuaikan atau beradaptasi. Jika seseorang tidak

dapat mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan badan, perilaku tidak sehat ataupun gangguan jiwa. Stressor merupakan sumber penyebab terjadinya stress (Kurniawan, 2020)

Kondisi stres juga dapat menyebabkan gangguan menstruasi. Reaksi stres seseorang bisa berupa reaksi fisiologis, psikologis dan perilaku. Stres ringan bukanlah masalah, tetapi stres berat dan berkepanjangan dapat memberikan pengaruh buruk pada tubuh. Kondisi stres juga akan mempengaruhi kerja hipotalamus sehingga hormon-hormon yang diperlukan tubuh, khususnya hormon reproduksi tidak dapat diproduksi dengan baik, dan siklus haid menjadi tidak teratur (Maedy et al., 2022)

Menurut (Hazanah et al., 2013) manusia mengalami stres dari tiga sumber utama yaitu lingkungan, fisiologi, dan pikiran. Stres lingkungan mencakup kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, ataupun ancaman terhadap rasa aman dan nyaman. Stres fisiologi mencakup perubahan kondisi tubuh seperti masa anak ke masa remaja, menstruasi, kecelakaan maupun kurang tidur. Sedangkan stres pikiran yaitu dimana pikiran menginterpretasi dan menterjemahkan dari pengalaman perubahan.

Menurut *Mental Health Foundation* (2019) dalam jurnal penelitian (Damayanti et al., 2022) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan di UK (*United Kingdom*) memperoleh hasil bahwa usia 18-24 tahun melaporkan memiliki stres lebih tinggi sebanyak 60%, usia 25-34 tahun sebanyak 41% dari total sampel sebanyak 4.619 responden.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Juni 2024 di SMK Diponegoro Penawangan pada 2 kelas yang berjumlah 72 siswi, sebanyak 18 siswi mengatakan mengalami stres akibat banyaknya kesibukan serta tugas-tugas yang diperoleh sehingga mempengaruhi gangguan siklus menstruasi berupa siklus menstruasi yang memanjang (*Oligomenorea*). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Diponegoro Penawangan.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yaitu “Adakah Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Diponegoro Penawangan?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Diponegoro Penawangan

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di SMK Diponegoro Penawangan
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja di SMK Diponegoro Penawangan

- c. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Diponegoro Penawangan

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkuat teori mengenai hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi serta dapat digunakan sebagai sarana untuk pengetahuan teoritis yang diperoleh dalam perkuliahan

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti dalam merencanakan, melaksanakan dan menyusun penelitian ilmiah serta hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau acuan dalam bidang keperawatan adanya hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi. Dengan demikian mahasiswa dapat mengembangkan pemahamannya tentang tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

c. Bagi Responden

Untuk memberikan informasi pada responden bahwa ada hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan sebagai referensi tentang hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi.

E. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusunan skripsi. Berikut ini merupakan gambaran umum dari penjabaran sistematika penelitian ini dari Bab I sampai Bab VI. Secara umum sistematika penulisan skripsi, sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Sitematika Penulisan Skripsi

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan peneliti terkait
BAB II	Tinjauan Pustaka berisi landasan teori yang digunakan dalam penelitian serta digambarkan dalam kerangka teori penelitian
BAB III	Metodologi Penelitian berisi variabel penelitian, kerangka konsep dan hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, desain, populasi, sampel, tempat, dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, uji instrument, pengolahan data dan analisa data serta etika dalam penelitian
BAB IV	Hasil Penelitian berisi mengenai hasil penelitian yang di dapatkan dari pengumpulan data penelitian (hasil uji statistik)
BAB V	Pembahasan mengenai pembahasan hasil penelitian sesuai tujuan peneliti ataupun menjawab hipotesis penelitian
BAB VI	Penutup berisi kesimpulan dan saran

F. Peneliti Terkait

Sejauh pengetahuan penulis dari membaca hasil penelitian yang membahas tentang hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi diantaranya yaitu :

1. (Lestari & Amal, 2019) “ Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura”. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0,008$) dan tidak ada hubungan antara keduanya aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi ($p = 0,790$). Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, dengan populasi Populasi sebanyak 385 orang dan sampel sebanyak 196 responden. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada judul, tempat, jumlah populasi dan desain penelitian.
2. (Damayanti et al., 2022) “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiwi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang”. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p<0,05$) berarti ada hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Tangerang. Penelitian ini emnggunakan metode analisis kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik purposive sampling sebanyak 244 responden. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada desain penelitian, jumlah sampling dan teknik pengampilan sampel menggunakan teknik simple random sampling.

3. (Hazanah et al., 2013) “ Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Usia 18-21 Tahun”. Hasil penelitian nilai $p \text{ value} = 0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ menunjukkan ada hubungan signifikan antara stress dengan siklus mestruasi pada usia 18-21 tahun. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah responde 197 mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada desain penelitian, tempat penelitian dan jumlah sampel penelitian
4. (Maedy et al., 2022) “Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia”. Hasil penelitian ini bahwa siklus menstruasi remaja putri dipengaruhi oleh berbagai variabel, anatar lain status gizi, stres, aktivitas fisik, kecukupan zat gizi makro dan gangguan endokrin. Metode penelitian yang digunakan adalah studi *literature review*. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada judul, tempat penelitian dan desain penelitian.
5. (Darmawati, 2020) “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Mesntruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negegeri 6 Depok Tahun 2018”. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 50,72%, siswi dengan kategori remaja pertengahan 14-16 tahun sebesar 43,54%, siswi dengan dalam kategori aktivitas fisik berat sebesar 82%, siswi yang termasuk dalam kategori *overweight* sebesar 36,36%, dan siswi yang termasuk dalam kategori stres sebesar 37,32%. Menggunakan

jenis penelitian *cross sectional*. Peneliti mengambil subyek-subyek secara proposional dengan jumlah sampel 209 responden. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada judul, desain, jumlah sampel.