

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan. Perubahan tersebut meliputi fisik, mental, sosial dan emosional (Stuart, 2013). Perubahan emosional dan fisik yang disebut sindrom pramenstruasi terjadi pada wanita sebelum menstruasi, perubahan psikologis akan memperburuk gangguan sindrom pramenstruasi dan sangat mempengaruhi manajemen diri selama menstruasi (Bohari, 2017).

Perkiraan jumlah remaja sebesar 64,50 juta jiwa atau hampir seperempat dari total penduduk Indonesia (23,86%). Remaja laki-laki lebih banyak daripada remaja perempuan, dengan rasio jenis kelamin sebesar 103,18, yang berarti setiap 103 remaja laki-laki terdapat 100 remaja perempuan. Persentase remaja di perkotaan lebih besar daripada di perdesaan (57,83% : 42,17%) (BPS, 2020). Berdasarkan distribusi menurut wilayah, lebih dari separuh remaja terkonsentrasi di Pulau Jawa (55,11%). Sekitar 59,82% remaja belum kawin, sementara yang berstatus kawin sebesar 38,85% dan sisanya adalah mereka yang berstatus cerai hidup/mati. Persentase remaja perempuan yang berstatus kawin hampir 2 kali lipat dari remaja laki-laki yang berstatus kawin, yaitu 49,90% : 28,13%. Sekitar 1 dari 10 remaja telah menjadi kepala rumah tangga, sementara 6 dari 10 remaja tinggal bersama keluarga (BPS, 2020).

Remaja dengan segala perkembangannya baik secara fisik maupun psikologis, selalu menarik untuk dipahami. Perubahan fisik dalam masa remaja merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang sangat cepat untuk mencapai kematangan, termasuk organ-organ reproduksi sehingga mampu melaksanakan fungsi reproduksinya. Perubahan yang terjadi yaitu munculnya tanda-tanda *seks primer*; terjadi haid yang pertama (*menarche*) pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki, munculnya tanda-tanda seks sekunder, yaitu pada remaja laki-laki; tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, suara bertambah besar, dada lebih besar, badan berotot, tumbuh kumis diatas bibir,

cambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak. Pada remaja perempuan; pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, payudara membesar. Secara fisik, remaja akan mengalami perubahan terutama perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan ada menstruasi (Ali & Asrori, 2012).

Menstruasi menjadi hal yang penting bagi remaja perempuan karena dibutuhkan informasi yang sesuai untuk mendukung kesiapan mental remaja dalam menghadapi situasi ini. Menstruasi adalah perdarahan periodik yang terjadi di dalam rahim yang dimulai secara berkala sekitar 14 hari setelah ovulasi akibat pelepasan *endometrium* (Sinaga et al., 2017). Menurut Gibson *et al* dalam (Wulandari, 2020) menstruasi adalah proses alami tubuh mengeluarkan darah dari rahim melalui vagina dan zat penghubung sebagai bagian dari siklus menstruasi, dan *menarche* adalah periode awal menstruasi ketika seorang wanita pertama kali menstruasi. Proses menstruasi terjadi karena tidak adanya pembuahan sel telur oleh sperma. Terjadinya siklus menstruasi yang reguler merupakan penanda bahwa organ-organ reproduksi seorang wanita telah berfungsi dengan baik (Kandou et al., 2017). Proses menstruasi diawali dengan terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormon FSH. Pada saat tersebut, sel oosit primer akan membelah dan menghasilkan ovum yang haploid. Saat folikel berkembang menjadi *folikel de graaf* yang masak, folikel ini juga menghasilkan hormon *esterogen* yang merangsang keluarnya LH dari *hipofisis*. *Esterogen* yang keluar berfungsi merangsang perbaikan dinding uterus, yaitu *endometrium*, yang habis terkelupas saat menstruasi. Selain itu, *esterogen* menghambat pembentukan FSH dan memerintahkan hipofisis menghasilkan LH yang berfungsi merangsang *folikel de graaf* yang masak untuk mengadakan ovulasi yang terjadi pada hari ke-14. Waktu disekitar terjadinya ovulasi disebut *fase estrus*. LH merangsang folikel yang telah kosong untuk berubah menjadi badan kuning (*corpus luteum*). Badan kuning menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi untuk mempertebal lapisan *endometrium* yang kaya dengan pembuluh darah untuk mempersiapkan datangnya embrio. Periode ini disebut fase luteal. Selain itu, progesteron juga berfungsi untuk menghambat pembentukan FSH dan LH, akibatnya korpus luteum mengecil dan menghilang. Pembentukan progesteron berhenti sehingga pemberian nutrisi kepada *endometrium* terhenti.

Endometrium menjadi mengering dan selanjutnya akan terkelupas dan terjadilah perdarahan (menstruasi) pada hari ke-28.

Siklus menstruasi normal seorang wanita adalah 28- 35 hari, dan periode menstruasi adalah 3-7 hari. Jika siklus haid kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari, siklus haid dikatakan abnormal (Sinaga et al., 2017). Gangguan menstruasi bisa terjadi pada saat, sebelum atau sesudah menstruasi, diantaranya sindroma pra menstruasi, *dismenorea*, *amenore*, *hipermenore*, dll. Gangguan menstruasi disebabkan oleh berbagai faktor seperti, stres, *lifestyle*, aktivitas fisik, kondisi medis, kelainan hormonal dan status gizi (Shita & Purnawati, 2016). Gangguan siklus menstruasi akan berdampak pada berbagai masalah kesehatan. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah stress. Karena stres akan merangsang *hypothalamuspituitaryadrenal cortex* sehingga dihasilkan hormone kortisol yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal (Yudita et al., 2017).

Stress adalah reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta mempengaruhi sistem hormonal tubuh (Sunaryo, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress adalah lingkungan, kognitif, kepribadian dan sosial budaya (Arikunto, 2013). Prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebesar (6,0%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi (Rikesdas, 2018). Stress akan memicu pelepasan *hormone kortisol* dimana *hormone kortisol* ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stress seseorang. *Hormon kortisol* di atur oleh hipotalamus otak dan *kelenjar pituitary*, dengan di mulainya aktivitas *hipotalamus*, hipofisis mengeluarkan hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan esterogen. Jika terjadi gangguan pada hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan LH (*Lutenizing Hormon*), maka akan mempengaruhi produksi esterogen dan prosterogen yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi dan akan menyebabkan wanita yang sedang mengalami gangguan menstruasi menjadi stress (Kusmiran, 2014). Upaya untuk mengurangi stress saat menstruasi yaitu dengan cara mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur istirahat dan tidur, berolahraga, terapi psikofarmaka, terapi somatic dan terapi religius (Anjarani et al., 2020).

Gangguan pada siklus menstruasi (durasi perdarahan yang lebih lama dan ketidakteraturan siklus) disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah stress (Nagma et al., 2015). Menurut Lebron-Milad dalam (Kandou et al., 2017) Wanita memiliki dua kali lipat kecenderungan mengalami stres dibanding laki-laki. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadap-tasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat memengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam berinteraksi dengan orang lain, dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kebontimun pada tanggal 26 Januari 2022 dengan menggunakan metode wawancara didapatkan bahwa dari 10 remaja putri 7 diantaranya mengalami menstruasi yang tidak teratur. Ketujuh remaja putri mengatakan salah satu pemicu kemungkinan berubahnya pola menstruasi mereka adalah karena terlalu banyak tugas dan ketegangan menghadapi persiapan ujian. Mereka mengatakan biasanya siklus menstruasinya maju sekitar 2 minggu atau mundur sekitar 2 minggu. Mereka juga mengatakan mengalami stress saat siklus menstruasinya tidak teratur. 1 remaja putri mengatakan menyikapi stressnya dengan cara mengatur pola hidup yang sehat seperti tidur dengan cukup dan makan makanan yang sehat. 1 remaja putri mengatakan menyikapi dengan cara bercerita dengan orang yang dipercayai bisa meredakan stressnya. 1 remaja putri mengatakan menyikapi dengan cara refreasing atau menenangkan pikiran dan 1 remaja putri mengatakan sampai mengunjungi dan berdiskusi dengan psikiater karena stress yang dialaminya. Dari data tersebut penulis tertarik mengambil penelitian gambaran tingkat stress pada remaja putri yang mengalami menstruasi tidak teratur.

Stress dapat memengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam berinteraksi dengan orang lain, dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Stres seringkali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu limbic system melalui transmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonom akan diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (*endokrin*) hingga mengeluarkan secret

(cairan) neurohormonal menuju *hipofhisis* melalui sistem prortal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (*Folikell Stimulazing Hormon*) dan LH (*Leutenizing Hormon*) hormon tersebut adalah dipengaruhi oleh RH (*Realizing Hormon*) yang di salurkan dari hipotalamus ke hipofisis. Pengeluaran RH sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus sehingga selanjutnya mempengaruhi proses menstruasi (Maryunani, 2010). Dari data tersebut penulis tertarik mengambil penelitian gambaran tingkat stress pada remaja putri yang mengalami menstruasi tidak teratur. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti tertarik meneliti tentang “Gambaran Tingkat Stress Pada Remaja Putri yang Mengalami Siklus Menstruasi Tidak Teratur di Desa Kebontimun Boyolali”.

## **B. Rumusan Masalah**

Menstruasi adalah proses alami tubuh mengeluarkan darah dari rahim melalui vagina dan zat penghubung sebagai bagian dari siklus menstruasi, dan menarche adalah periode awal menstruasi ketika seorang wanita pertama kali menstruasi (Wulandari, 2020). Siklus menstruasi normal seorang wanita adalah 28- 35 hari, dan periode menstruasi adalah 3-7 hari. Jika siklus haid kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari, siklus haid dikatakan abnormal (Sinaga et al., 2017). Gangguan siklus menstruasi akan berdampak pada berbagai masalah kesehatan. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah stress. Karena stres akan merangsang *hypothalamuspituitaryadrenal cortex* sehingga dihasilkan hormone kortisol yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal (Yudita et al., 2017).

Stress dapat memengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam berinteraksi dengan orang lain, dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat stres pada remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Desa Kebontimun Boyolali?”

### C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui dan menganalisis gambaran tingkat stress pada remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Desa Kebontimun Boyolali.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, berat badan dan umur *menarche* atau menstruasi pertama.
- b. Menganalisis gambaran tingkat stres pada remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di Desa Kebontimun Boyolali.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Karya Tulis Ilmiah dengan metode penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bukti empiris dalam pengembangan ilmu keperawatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada remaja yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Menambah pengetahuan remaja tentang tingkat stress dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

b. Bagi profesi perawat

Sebagai referensi untuk edukasi tentang gambaran tingkat remaja putri yang mengalami menstruasi tidak teratur.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya agar bisa meneliti variable lainnya yang berhubungan dengan menstruasi yang tidak teratur.

d. Bagi institusi pendidikan

Menjadi data dasar dan menambah referensi ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan tentang tingkat stress karena menstruasi yang tidak teratur.

## E. Keaslian Penelitian

Dari penelusuran peneliti mengenai tingkat stress pada remaja tentang siklus menstruasi yang tidak teratur. Adapun beberapa peneliti sebelumnya adalah :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Variable	Metode	Hasil	Perbedaan	
1	(Nindia Amelia, 2017) Gambaran tingkat stress pada remaja tentang siklus menstruasi tidak teratur di SMA Negeri 1 Cibonong.	Penelitian merupakan penelitian variable stress remaja.	ini satu yaitu pada	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif.	Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil : Berdasarkan tingkat stress (normal) 34 orang (36%), dan lebih dari setengahnya mengalami stress yaitu 62 orang (64%).	Penelitian deskriptif, teknik pengambilan sampel dengan kuisisioner dan teknik analisa data menggunakan distribusi frekuensi.
2	(Jumira Fitri, 2020) Hubungan tingkat stress terhadap siklus dan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Julok Kabupaten Aceh Utara.	Penelitian merupakan penelitian variable tingkat stress.	ini satu yaitu	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil : Berdasarkan umur didapatkan sebagian besar berada pada kategori 18 tahun yaitu sebanyak 52 orang dengan persentase 46%. Berdasarkan tingkat stress didapatkan sebagian besar berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 53 orang dengan persentase 47%. Berdasarkan siklus menstruasi sebagian besar berada pada kategori tidak teratur yaitu sebanyak 68 orang dengan persentase 60%. Berdasarkan gangguan menstruasi sebagian besar berada pada kategori ada gangguan	Penelitian deskriptif, teknik pengambilan sampel dengan kuisisioner dan teknik analisa data menggunakan distribusi frekuensi.

---

				menstruasi yaitu sebanyak 82 orang dengan persentase 73%.	
3	(Hadriani Irwan, 2021) Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja Putri Di SMK Farmasi Al Makassari Kabupaten Gowa Tahun 2021	Penelitian ini merupakan penelitian dengan dua variable yaitu tingkat stress dan siklus menstruasi.	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i> .	Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil : Jumlah responden 40 orang (100%), dimana yang mengalami siklus Teratur sebanyak 19 orang (47,5%), dan yang Tidak Teratur sebanyak 21 orang (52,5%)	Penelitian deskriptif, teknik pengambilan sampel dengan kuisisioner dan teknik analisa data menggunakan distribusi frekuensi.

---