

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Rentang usia menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah usia 10-24 tahun dan belum menikah (Farahdiba, Amalia, Titi, & Sofiyahtrii, 2023). Mahasiswa adalah sebutan yang dipakai seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik perguruan swasta atau negeri dengan program studi tertentu. Seorang mahasiswa memiliki peran penting dalam mengembangkan dan memperdalam diri di dalam bidang yang ditekuni. Seorang mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan masa akhir studinya dengan diberikan tugas akhir yang disebut dengan skripsi. Tidak sedikit mahasiswi yang mengalami stres pada proses penyelesaian tugas tingkat akhir yang menyebabkan gangguan menstruasi (Elza, 2020).

Sebagian besar remaja putri akan mengalami masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi. Kondisi tubuh remaja putri mengalami perubahan, yaitu perubahan fisik, psikis dan tingkah laku. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesterone. Menstruasi adalah proses keluarnya lapisan super visial indometrium yang disertai dengan sedikit pengeluaran darah yang terjadi secara periodik dan siklik. *Discharge* (pengeluaran darah) menstruasi ini terdiri dari 20-40% cairan jaringan, 50 – 80% darah, frakmen indometrium. Pada umumnya, menstruasi terjadi selama 1-8 hari dengan volume rata-rata darah yang hilang saat menstruasi, yaitu 35-95 ml. Darah yang keluar saat menstruasi ini tidak dapat membeku dikarenakan adanya *fibrinolisin*.

Menstruasi pertama kali (minarche) dimulai saat pubertas, yaitu sekitar usia 11-13 tahun. Panjang siklus menstruasi memiliki jarak antara hari pertama keluarnya darah menstruasi hingga hari pertama menstruasi. Panjang siklus menstruasi normal berkisaran antara 21-35 hari.

Merupakan perdarahan periodik sebagai bagian integral dan dari fungsional biologis wanita sepanjang siklus hidupnya. proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yaitu pola menstruasi. Siklus menstruasi normal dapat dibagi menjadi 3 fase dan 1 saat, yaitu fase folikuler (proliferasi), saat ovulasi, fase luteal (sekresi), dan fase menstruasi (iskemik). Pada setiap siklus menstruasi, FSH dikeluarkan oleh lobus anterior hipofisis yang menimbulkan beberapa folikel primer dapat berkembang dalam ovarium (fase folikuler dini) (Deny, Rahadiyanti, & Marfu'ah K, 2019).

Permasalahan yang mempengaruhi remaja mengalami stres adalah : hubungan keluarga, percintaan, pertemanan, hingga persoalan akademis di sekolah, dan jika di sekolah, dan jika diberikan terlalu lama maka bisa depresi, stres juga dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi remaja, seperti mengalami kesulitan tidur, perasaan mudah marah, sulit konsentrasi dan perasaan menjadi gelisah, cemas, dan mudah tersinggung (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian negara industri maupun negara berkembang. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menuaikan faalnya. Masa ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lain. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 21-35 hari, dengan lamanya menstruasi 2-7 hari (Deviliawati, 2020).

Siklus menstruasi ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres yang menjadi penyebab terjadinya gangguan menstruasi. 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 distress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi (Soetjningsih, 2018). Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan (Gamayanti, Mahardiansia, & Syafei, 2018).

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesis pada zona

fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh (Hudhariani, Setyani, & Lestari, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45% (Nurpadila & Kustiyati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nurul tahun 2017 didapat prevalensi gangguan menstruasi di dunia seperti Swedia 72%, Afrika 85,4%, Jerman 52,07%, Malaysia 74,5%, Amerika 90% dan di Indonesia 54,89% masih cukup tinggi diatas 50% yang mengalami gangguan menstruasi seperti gangguan dismenore. (3269-49). Menurut data (Riskesdas, 2018) menyebut bahwa di Indonesia, wanita 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%. Masalah haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun dan usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Alasan yang dikemukakan oleh wanita usia 10-59 tahun yang mengalami haid tidak teratur adalah karena stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1% (Salmawati, Usman, & Fajariyah, 2022). Sedangkan di Jawa Tengah kejadian gangguan siklus menstruasi 13,1% (Septiani, Minata, & Afrika, 2021). Prevalensi gangguan siklus menstruasi dismenore yang terjadi pada remaja di Kabupaten Klaten sebanyak 85,7% (Elsera, Hamranani, & Kusumaningrum, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Klaten merupakan fase mahasiswa memasuki masa praktik klinik yang suasananya dirasa cukup rumit, dimana mahasiswa dituntut untuk melaksanakan praktik klinik sekaligus mengerjakan tugas yang diberikan oleh pihak kampus sesuai dengan waktu yang sudah ditetapkan. Selain itu, mahasiswa akhir juga menjadi fase dimana mahasiswa diwajibkan untuk membuat karya tulis ilmiah (skripsi). Kedua hal tersebut bisa menjadi, pemicu munculnya stres pada mahasiswa. Menurut Putro (2017) dalam (Ayuningtyas, Jumhur, & Fardani, 2021), mahasiswa merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa, pada transisi ini remaja mengalami keadaan yang disebut dengan periode “Storm & stres” yaitu keadaan dimana terdapat perubahan secara fisiologis dengan meningkatnya hormon pada remaja itu sendiri, dan pada masa ini banyak tuntutan untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab sehingga mengakibatkan mahasiswa kesulitan dalam menghadapi setiap permasalahannya. Menurut Sarafino dan Smith (2011) dalam (Purwati & Rahmandani, 2018), stres adalah kondisi yang diakibatkan adanya interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Stres dapat terjadi oleh siapapun, termasuk

mahasiswa. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa seperti shock terhadap lingkungan praktik, tugas praktik dan membuat karya tulis ilmiah (skripsi). Stres yang umum dialami mahasiswa berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu tersebut disebut stres akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswi tingkat 4 prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Klaten tahun 2023. Berdasarkan hasil wawancara maka dapat diketahui bahwa 3 mahasiswi mengalami siklus menstruasi memanjang dengan tingkat stres sedang dan 5 mahasiswi mengalami menstruasi tidak teratur dengan stres ringan, serta 2 mahasiswi mengalami siklus menstruasi normal dengan tingkat stres kategori normal.

Berdasarkan uraian diatas peneliti terdorong untuk meneliti tentang hubungan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Klaten.

B. Rumusan Masalah

Siklus menstruasi perempuan dan wanita terjadi setiap bulan. Akibatnya, jika seorang remaja memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (lebih dari 21 hari), semakin banyak darah yang dikeluarkan tubuh mereka, yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Fadillah, Usman, & Widowati, 2022). Siklus menstruasi remaja berbeda setiap bulan dan terjadi pada waktu yang berbeda. Ini disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor langsung yang mempengaruhi siklus menstruasi, sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor tidak langsung. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari wanita yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal atau sering disebut stresor. Stresor 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 perannya dalam reproduksi wanita. (Hartini, Putri, & Fujiana, Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Program Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir, 2023)

Wanita yang mengalami gangguan menstruasi biasanya memiliki siklus menstruasi yang panjang atau lebih dari 35 hari (oligomenore), siklus menstruasi yang pendek dari 21 hari

(polimenore), atau bahkan tidak menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (amenorhea). Gangguan menstruasi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari dan dapat menimbulkan dampak pada kesehatan reproduksi, seperti polimenore berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran (Ardayani & Octavia, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan ,masalah penelitiannya adalah “Apakah Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kaarakteristik responden meliputi usia, pendidikan, menarche lama menstruasi
- b. Mengidentifikasi tingkat stres responden.
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi responden.
- d. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, dapat menjadi informasi dan pembelajaran untuk mengidentifikasi serta dengan mudah mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi di Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Manfaat praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan tambahan untuk memperoleh informasi dalam menambah pengetahuan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

b. Bagi responden

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memotivasi remaja untuk lebih memahami

pentingnya manajemen stres sehingga ketidakaturan pada siklus menstruasi dapat dihindari.

c. Bagi profesi perawat

Sebagai masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan kesehatan reproduksi remaja.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Klaten.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Restunissa Tita Fadilah, Andi Mayasari Usman, Retni Widowati (2022), berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok”. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Subjek penelitian sebanyak 90 siswi putri kelas X di SMAN 12 Depok. Pada temuan penelitian, tingkat stres berat sebanyak 43 siswi (47,8%), stres sedang 39 siswi (43,3%), stres rendah 8 siswi (8,9%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 29 siswi (32,2%) sedangkan menstruasi tidak normal sebanyak 61 siswi (67,8%). Analisa bivariate menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, dengan $p\text{-value} = 0,025$.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu tingkat stres dan variabel terikat siklus menstruasi. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian yang digunakan, dimana Restunissa dkk (2022) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional dan pendekatan *cross sectional*, sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek yang diteliti juga berbeda, dimana Restunissa dkk (2022) menggunakan siswi putri Kelas X, sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Klaten. Instrumen yang digunakan juga berbeda, Restunissa dkk (2022) menggunakan kuesioner tingkat stres yang berisi 10 pertanyaan, sedangkan peneliti menggunakan

kuesioner DASS 42 dengan 14 pertanyaan. Selain itu teknik sampling yang digunakan pada peneliti tersebut menggunakan total sampling, sedangkan yang digunakan peneliti berupa *simple random sampling*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muna Septianingrum dan Tri Susilowati (2023), berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta’”. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Subjek penelitian ini sebanyak 97 responden. Analisa bivariat menggunakan uji spearman rho. Pada temuan penelitian, tingkat stres pada mahasiswi mayoritas mengalami stres sedang (36,1) dan siklus menstruasi mayoritas normal (58,8%). Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, dengan p-value 0,000 ($<0,05$).

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan tingkat stres dan siklus menstruasi sebagai variabel penelitian. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian yang digunakan, dimana Muna dkk (2023) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional, sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional

3. Penelitian yang dilakukan oleh Diani Damayanti, Ega Adeline Trisus, Ema Yunanti, Belet Lydia Ingrid dan Tirolyn Panjaitan (2022), berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan Di Universitas Swasta Di Tangerang’’. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling sebanyak 244 responden. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 28 pertanyaan tentang siklus menstruasi dengan nilai cronbach alpha 0,819 dan kuesioner *depression anxiety stress scale 42* (DASS 42). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33.2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%). Pada temuan penelitian ini, menunjukkan bahwa 81 mahasiswi (33,2%) mengalami stres yang normal sedangkan siklus menstruasi mayoritas mahasiswa teratur (57,0%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang dengan nilai p-value 0,000

($p < 0,05$).

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan tingkat stres dan siklus menstruasi sebagai variabel penelitian. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian yang digunakan, dimana Diani dkk (2022) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional, sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional