

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa seorang anak yang akan beranjak dewasa, pertumbuhan dan perkembangan yang cepat secara fisik, mental, dan intelektual. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan 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 (BKKB) rentang usia remaja adalah usia 10-24 tahun dan belum menikah (Hapsari, 2019). Selain karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, remaja juga mengalami perubahan fisiologis (Mariyati et al., 2025)

Pada masa remaja, terjadi perkembangan yang dinamis yang ditandai dengan cepatnya pertumbuhan fisik, emosional, dan sosial. Pertumbuhan fisik yang dialami adalah timbulnya proses pematangan organ reproduksi dan psikologis (Nggarang et al., 2022). Pertumbuhan fisik juga ditandai dengan bertambahnya tinggi badan, munculnya ciri-ciri kelamin primer dan sekunder. Ciri-ciri kelamin primer berkenaan dengan perkembangan alat-alat produksi, baik pada pria atau wanita. Perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi wanita adalah menstruasi (Utami & Ayu, 2018).

Menstruasi adalah hal yang normal bagi seorang wanita. Lapisan dalam dinding rahim atau sering disebut *Endometrium* yang mengeluarkan darah melalui vagina selama menstruasi. Proses menarche normal terdiri dalam tiga fase yaitu fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal (sekretori). Pada fase folikuler, peningkatan GnRH pulsatif dari hipotalamus akan merangsang hipofisis untuk mengeluarkan FSH dan LH yang kemudian merangsang pertumbuhan folikel. Folikel kemudian akan mensekresi estrogen yang menginduksi proliferasi sel di endometrium. Kira-kira tujuh hari sebelum ovulasi terdapat satu folikel yang dominan. Pada puncak sekresi estrogen, hipofisis mensekresi LH lebih banyak dan ovulasi terjadi 12 jam setelah peningkatan LH. Pada fase luteal yang mengikuti fase ovulasi ditandai dengan adanya korpus luteum yang dibentuk dari proses luteinisasi sel folikel. Pada korpus luteum kolesterol dikonversi menjadi estrogen dan progesteron. Progesteron ini mempunyai efek berlawanan dengan estrogen pada endometrium yaitu menghambat proliferasi dan perubahan produksi kelenjar sehingga memungkinkan terjadinya implantasi ovum. Tanpa terjadinya fertilisasi ovum dan produksi human chorionic gonadotropine (hCG), korpus luteum tidak bisa bertahan. Regresi korpus luteum mengakibatkan penurunan

kadar progesteron dan estrogen yang menyebabkan terlepasnya endometrium, proses tersebut dikenal sebagai menstruasi (Hapsari, 2019). Siklus menstruasi yang normal secara fisiologi biasanya menggambarkan organ reproduksi yang sehat dan tidak bermasalah, hormonalnya juga baik. Siklus menstruasi bisa dikategorikan normal dan tidak normal, menstruasi normal biasanya dialami 21- 35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari, dan volume darah saat menstruasi berkisar 20-80 ml per-hari, Sedangkan jika dikatakan siklus menstruasi yang tidak normal berlangsung <21 hari atau >35 hari (Sidiqkah et al., 2025)

Siklus menstruasi yang tidak teratur terjadi karena ketidakseimbangan pada sistem hormonal dan metabolik. Akibatnya adalah *infertilitas*, yaitu ketidakmampuan wanita untuk hamil. Wanita yang mengalami anovulasi akibat siklus menstruasi yang lebih pendek mungkin menemukan bahwa sel telur mereka tidak berkembang sepenuhnya, yang membuat pembuahan menjadi sulit (Martini et al., 2021). Banyak faktor penyebab yang membuat siklus menstruasi tidak teratur diantaranya ada usia, berat badan, aktivitas fisik, faktor keturunan, penyakit kronis (diabetes, lupus, tiroid, ginjal), dan yang terakhir dan paling sering menyebabkan siklus menstruasi yang tidak normal adalah stres, faktor diatas semuanya dapat mempengaruhi berapa lama siklus menstruasi seorang wanita.

Stres diketahui salah satu faktor paling umum penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon *FSH (Follicle Stimulating Hormone)*, dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon *FSH (Follicle Stimulating Hormone)*, dan *LH (Lutenizing Hormon)*, maka pengeluaran hormon esterogen dan progesteron juga menjadi terganggu dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi terhambat. (Damayanti et al., 2022)

Sumber stres pada siswa sangat bermacam-macam, misalnya dari kondisi di rumah yaitu siswa menganggap bahwa rumah seharusnya adalah tempat istirahat, tetapi mereka harus mengerjakan banyak tugas sekolah sehingga mengurangi waktu istirahat. Tidak hanya stres yang ada dirumah disekolah siswa juga mengalami stres karena dipaksa untuk mengerjakan tugas-tugas yang ada dan harus mengikuti aturan yang ada (Gusti et al., 2023).

Stres yang dialami oleh beberapa siswa bisa disebut stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi subjektif siswa terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Wahyuni & Aisyara, 2021). Permasalahan yang

mempengaruhi remaja mengalami stres terdapat beragam penyebab, seperti dari faktor keluarga yang kurang berperan aktif, lingkungan yang tidak sesuai, bahkan mendapatkan tekanan untuk diri sendiri sebagai seorang siswa yang sedang menjalankan kewajibannya untuk mengejar nilai akademiknya (W. R. Lestari et al., 2024).

Stres akademik juga memiliki dampak negatif yang sering dialami oleh beberapa siswa diantaranya bisa mengalami gangguan tidur atau insomnia, penurunan kekebalan tubuh yang mengakibatkan imun tubuh rentan menyebabkan penyakit mudah masuk dalam tubuh, sering sakit kepala, hilangnya energi, serta bisa menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Jika stres sudah sampai tahap yang lebih parah bisa berakibat fatal pada seseorang yang mengalaminya, karena tidak mampu bertahan dalam pendidikan mereka sehingga bisa berujung dikeluarkan dari institusi pendidikan. Bahkan stres berat juga mengakibatkan seseorang nekat untuk melakukan percobaan bunuh diri (Yuliati et al., 2025).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak yaitu 94,9%. Karakteristik yang mengalami gangguan menstruasi berdasarkan usia banyak terjadi pada usia 18-19 tahun (45,32%) dan pada mahasiswa tingkat semester 1-2 (44,30%) (L. Sari et al., 2023). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018 memperlihatkan presentasi kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2%, sedangkan data Riskesdas 2020 memperlihatkan presentasi kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Izzah et al., 2024). Sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian dismenore untuk wilayah Jawa Tengah secara umum sebanyak 56% (Oktaviani et al., 2024). Prevalensi *dismenore* yang terjadi pada remaja di Kabupaten Klaten sebanyak 85,7% (Elseira et al., 2022).

Remaja Putri SMA Negeri 1 Bayat terutama kelas XII merupakan tahap akhir bagi siswa untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, di mana mereka tidak hanya belajar berbagai mata pelajaran akademis, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan karakter yang akan membentuk masa depan mereka. Selain karena harus mempersiapkan langkah selanjutnya siswa akan melaksanakan berbagai ujian dan ujian praktik untuk syarat kelulusan, sehingga siswa merasa memiliki beban untuk mendapatkan nilai yang maksimal. Maka dari itu permasalahan diatas memicu timbulnya stres, baik dari akademik maupun stres karena harus memenuhi harapan orang tua dan harus menentukan masa depannya. Pada usia remaja

mengalami perubahan emosional yang tidak stabil menyebabkan dan mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialaminya, keadaan ini menimbulkan remaja sulit untuk memahami diri sendiri dan menemukan jalan yang buntu dan jika tidak segera ditangani akan menimbulkan stres (Anjarsari & Purnama Sari, 2020) . Menurut (Fardani et al., 2021) stres adalah kondisi yang diakibatkan karena adanya interaksi antar individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ada ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau keadaan psikologis dengan tuntutan sosial. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres pada remaja diantaranya beban tugas sekolah yang banyak, terutama pada pembelajaran praktik. Stres yang berasal dari tuntutan akademik melebihi kemampuan pada diri individu tersebut disebut stres akademik.

Remaja Putri SMA Bayat Kelas XII sering mengalami kondisi dimana sedang mengalami gangguan dalam belajar akibat stres yang dialami akibat banyaknya tuntutan tugas yang diberikan oleh guru, belajar untuk mempersiapkan ujian sekolah dan berbagai kegiatan diluar kelas yang harus diikuti, akibat lain yang dialami oleh remaja putri sebagian juga mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar. Sebagian siswi yang menyukai kegiatan diluar kelas akan sulit dalam berkonsentrasi belajar karena lebih menyukai kegiatan yang diikuti dari pada tugas yang diberikan oleh guru. Selain karena stres yang sedang dialami oleh siswi terdapat beberapa siswi yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, ada siklus menstruasi yang memendek dan memanjang.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2025 pada 10 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Bayat tahun 2025. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa 2 siswa mengalami tingkat stres ringan yang ditandai dengan mengalami terbebani dengan tugas sekolah dan cemas saat mengerjakan ujian sekolah , dan 8 orang mengalami tingkat stres sedang yang ditandai dengan cemas, overthinking karena memikirkan. Sedangkan untuk siklus menstruasi diketahui bahwa 2 siswi mengalami siklus menstruasi memanjang dengan durasi siklus menstruasi >35 hari, 4 orang mengalami siklus menstruasi memendek dengan durasi siklus menstruasi <21 hari, dan 4 orang mengalami siklus menstruasi normal dengan durasi siklus menstruasi berkisar dari 21- 35 hari. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XII SMA Negeri 1 Bayat”.

B. Rumusan Masalah

Menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi setiap bulan. Jika menstruasi tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan masalah kesehatan seksual dan reproduksi. Menstruasi juga dialami dalam periode tertentu setiap periode menstruasi. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi oleh wanita dan masalah utama dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah tingkat stres yang dialami. Stres juga memiliki dampak yang signifikan terhadap siklus menstruasi karena stres mempengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi wanita. Stres dapat memengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSH-LH) dihipotalamus dan mengganggu produksi estrogen dan progesteron yang pada akhirnya menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Amalia et al., 2023).

Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah serius jika tidak segera ditangani. Siklus menstruasi yang tidak teratur menjadi tanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi sehingga seseorang cenderung sulit untuk memiliki keturunan (*infertile*). Sedangkan dampak jika jumlah darah dalam menstruasi yang terlalu banyak dapat menyebabkan anemia (kurang darah) (Suparji, 2019).

Wanita mengalami beberapa kategori gangguan siklus menstruasi yaitu polimenorea, oligomenorea, amenorea. Polimenorea adalah pendeknya siklus menstruasi yang terjadi <21 hari, sedangkan oligomenorea adalah siklus menstruasi yang memanjang sekitar >35 hari, dan amenorea yakni tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (Lestari et al., 2023). Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan permasalahannya yang perlu ditanyakan “apakah ada hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII SMA Negeri 1 Bayat?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII SMA Negeri 1 Bayat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, usia menarche, lama menstruasi, IMT.

- b. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada remaja
- c. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja
- d. Menganalisa hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada remaja putri SMA Negeri 1 Bayat dan menjadi informasi dan pembelajaran untuk mengidentifikasi dengan mudah mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi remaja putri untuk lebih memahami pentingnya manajemen stres sehingga menstruasi yang tidak teratur dapat dicegah.

b. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Bayat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan tambahan informasi untuk memperoleh informasi dalam menyiapkan remaja kelas XII untuk bisa manajemen stres.

c. Bagi profesi perawat

Perawat dalam hal ini memiliki peran sebagai educator atau memberikan edukasi kesehatan terkait manajemen stres dan juga memberikan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri terumata tentang menstruasi.

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 stres akademik dengan siklus menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

1. Hasil penelitian oleh (E. Lestari et al., 2025) melakukan penelitian dengan judul penelitian Tingkat Stres dihubungkan dengan Siklus menstruasi pada Siswi di SMAN 2 Ciamis. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan *cross*

sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Responden yang diambil sebanyak 88 siswi SMAN 2 Ciamis. Analisis data yang digunakan adalah uji ANOVA *One Way*. Didapatkan hasil bahwa siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 27 (30,7%), stres sedang 39 (44,3%), stres berat 9 (10,2%), tingkat stres normal didapatkan sebanyak 13 responden (14,8%) dan siklus menstruasi pada siswi putri SMAN 2 Ciamis rata-rata 38 hari. Analisa bivariat menunjukkan nilai p value = 0,000 dan kesimpulannya terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 2 Ciamis.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel yang dimana Lestari dkk (2025) variabel terikatnya Tingkat Stres sedangkan Peneliti Tingkat Stres Akademik,. Teknik sampling yang digunakan juga berbeda, dimana Lestari dkk ((2025) menggunakan *stratified random sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *simple random sampling*. Analisa data yang digunakan juga berbeda, dimana Lestari dkk (2025) menggunakan Uji ANOVA *One Way*, sedangkan peneliti menggunakan Uji *Chi-Square*.

2. Hasil penelitian oleh (Wihandi et al., 2023) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Responden yang diambil sebanyak 168 responden dan mendapatkan hasil bahwa 100% mengalami stres psikologi. Didapatkan 45 responden mengalami stres ringan (26,8%), 69 responden mengalami stres sedang (41%), 48 responden mengalami stres berat (28,6%) dan 6 responden mengalami stres sangat berat (3,6%) dan dari 168 responden didapatkan 64 (38,1%) dan banyak responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Analisa data yang digunakan Uji korelasi *Spearman Rank*. Analisa bivariat didapatkan hasil p-value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada Teknik sampling, dimana Wihandi dkk (2023) menggunakan *stratified random sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *simple random sampling*. Subyek yang diteliti juga berbeda, dimana Wihandi dkk(2023) pada mahasiswi, sedangkan peneliti pada Siswi SMA. Analisa data yang digunakan juga berbeda, dimana Wihandi dkk (2023)

menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, sedangkan peneliti menggunakan uji *Chi-Square*.

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (I. N. Sari et al., 2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus menstruasi pada Mahasiswi Program Studi d3 Farmasi Tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan yaitu uji korelatif dengan uji *Chi-Square*. Responden yang digunakan sebanyak 35 responden. Didapatkan hasil analisa univariat bahwa 10 orang (28,4%) memiliki stres normal, 15 orang (42,4%) memiliki stres tingkat ringan, 8 orang (22,8%) memiliki stres tingkat sedang, dan 2 (5,7%) orang mengalami stres tingkat berat; 5 orang (14,2%) mengalami *polimenorea*, 24 orang (68,5%) memiliki siklus menstruasi normal, 6 orang (17,1%) mengalami *oligomenrea*. Hasil analisa bivariat menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,760 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi D3 Farmasi Tingkat 1 (satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Perbedaan dengan yang dilakukan peneliti terletak pada subyek yang akan diteliti, dimana Sari dkk (2020) sasaran pada mahasiswi, sedangkan peneliti pada siswi. Teknik yang digunakan juga berbeda, dimana Sari dkk (2020) menggunakan *purposive sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *simple random sampling*.