

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam rentang kehidupan dimana remaja mengalami suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah dan saat dimana individu mencari identitas (jati diri) menuju masa dewasa. Hal yang paling penting dari siklus kehidupan pada remaja adalah pubertas. Pada remaja putri pubertas ditandai dengan menarche yaitu menstruasi pertama, biasanya rata-rata pada usia 8-14 tahun (Hayati, 2017).

Pubertas pada remaja putri memunculkan berbagai perubahan baik dalam segi psikologi dan biologis. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri saat menginjak masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode menstruasi penting dalam reproduksi, periode ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari. Menstruasi adalah suatu proses alami seorang

perempuan yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina bersamaan dengan darah menurut Wiknjosastro dalam Anjarsari & Sari (2020).

Menstruasi terjadi dalam rentang waktu antara fase perdarahan menstruasi yang satu dengan fase perdarahan menstruasi berikutnya. Jarak antara siklus yang paling panjang biasanya terjadi sesaat setelah menarche dan sesaat sebelum menopause. Siklus Menstruasi adalah jarak dimulainya menstruasi sampai menstruasi berikutnya (Hayati, 2017).

Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stress, genetik dan gizi. Perubahan kadar hormon akibat stres atau dalam keadaan emosi yang kurang stabil juga dapat memicu gangguan pada menstruasi. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olahraga yang terlalu berat juga mampu menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus menstruasi, Sistem reproduksi wanita mengalami serangkaian perubahan siklus yang teratur, yang disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun demikian beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dalam hal ini biasa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan, Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stress, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan (Selviana, 2021).

Stres diketahui sebagai faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang berperan penting dalam reproduksi wanita (Engka, 2017).

Stress merupakan perasaan yang dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Stress terbagi menjadi beberapa macam bentuk, tergantung dari ciri-ciri individu yang merasakannya, kemampuan untuk menghadapinya (coping skills), dan sifat stressor yang dihadapinya. Stress adalah usaha penyesuaian diri dimana bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis. Sumber dari munculnya stress disebut dengan stressor. Penyebab dari munculnya stress bisa dikarenakan adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stress (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

Riset Kesehatan Dasar dalam (Permatasari & Tyas, 2021) prevalensi kejadian stress pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun 2013 sebesar 6,0% dan ditahun 2018 sebesar 9.8% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, cemas, dan depresi. Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) menyebutkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan emosional. Prevalensi

gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun keatas di kabupaten Boyolali pada 2018 adalah sebesar 5.49%.

Menurut Handoko (2013) stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan stres berat apabila *sense of control* atau kemampuan mengatasi stres pada seseorang yang kurang baik. Menurut Arikunto (2013) stres pada remaja dipengaruhi oleh beberapa perubahan yang terjadi yaitu: perubahan fisik, perubahan psikologi. Pada perubahan fisik terjadi perubahan bentuk tubuh yang tidak sama pada setiap remaja. Bentuk tubuh yang tidak sama menyebabkan remaja minder atau bahkan tidak suka dengan perubahan bentuk tubuh pada dirinya sehingga remaja akan selalu merasa minder dan malu yang membuat remaja menutup diri dan lama-kelamaan remaja mengalami stres. Pada perubahan psikologi juga dapat menyebabkan stres pada remaja. Hubungan dengan orang lain yang tidak baik menyebabkan konflik pada remaja. Apabila remaja tidak dapat menangani konflik tersebut maka remaja akan merasa tertekan sehingga membuat remaja mengalami stres.

Stres dalam pengaruhnya terhadap polasiklus menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Gangguan pola menstruasi ini melibatkan mekanisme regulasi intergratif yang memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Pengaruh otak dalam reaksi hormonal terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium yang

meliputi multiefek dan mekanisme kontrol umpan balik. Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada amygdala pada sistem limbik. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu corticotropic releasing hormone (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi gonadotropin releasing hormone (GnRH) hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen.

Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) ke dalam darah. Endorfin sendiri diketahui merupakan opiat endogen yang peranannya terbukti dapat mengurangi rasa nyeri. Peningkatan kadar ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Pada wanita dengan gejala amenore hipotalamik menunjukkan keadaan hiperkortisolisme yang disebabkan adanya peningkatan CRH dan ACTH. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dan melalui jalur ini stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang sebelumnya normal menjadi oligomenorea atau polimenorea. Gejala klinis yang timbul ini tergantung pada derajat penekanan pada GnRH. Gejala-gejala ini umumnya bersifat sementara dan biasanya akan kembali normal bila stres yang ada bisa di atasi (Engka, 2017).

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selviana, (2021) yang memperoleh hasil uji statistik tingkat stress terhadap siklus menstruasi memperoleh nilai $p=0,000<0,05$ yang artinya ada hubungan antara

tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Stres merupakan penyebab paling umum menstruasi tidak teratur. Hormon stres, kortisol berdampak pada umlah estrogen dan progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon yang terlalu banyak dalam darah bisa menyebabkan perubahan siklus menstruasi. Berdasarkan uraian diatas, terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi disebabkan karena adanya beban psikis yang terjadi pada setiap remaja putri, dimana beban tersebut dapat menyebabkan terjadinya perubahan iskemik dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan hormon LH pada tubuh.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 8 November 2021 di SMA Bhineka Karya 2 Boyolali dengan 10 responden memperoleh hasil bahwa rata-rata siswa di SMA Bhineka Karya 2 Boyolali mengalami stress sedang. Peneliti memberikan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) kepada 10 orang remaja putri mendapatkan hasil bahwa 2 orang remaja putri mengalami stress ringan, 5 orang remaja putri mengalami stress sedang dan 3 orang siswi mengalami stress berat. 7 dari 10 remaja putri yang peneliti wawancarai mengatakan mengalami gangguan siklus menstruasi dimana siklus menstruasi remaja putri tersebut tidak pada rentang normal yaitu 28-35 hari.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk menganalisa apakah tingkat stress berhubungan dengan siklus menstruasi pada perempuan khususnya remaja putri di SMA Bhineka Karya 2 Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Siklus menstruasi yang terjadi tidak selamanya teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah perubahan kadar hormon akibat stress atau keadaan emosi yang kurang stabil (Selviana, 2021).

Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan siklus menstruasi selama reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang berperan penting dalam reproduksi Wanita (Engka, 2017).

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti **Apakah Terdapat Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja putri Sekolah Menengah Keatas.**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah terdapat hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri sekolah menengah keatas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran stress pada pada remaja putri di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali.

- b. Mengetahui gambaran siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali.
- c. Menganalisis hubungan antara stress terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

- a. penelitian ini dapat digunakan sebagai bukti dan referensi untuk mengetahui Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja putri Sekolah Menengah Keatas.
- b. Mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang sesuai bagi remaja putri sekolah menengah atas yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

2. Bagi Subjek Penelitian

Membantu memberikan informasi tentang keterkaitan tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur kepada responden yang mengalami.

3. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan masukan, pertimbangan serta sumber informasi bagi masyarakat sehingga bisa menjadi mengantisipasi terjadinya stress yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi terganggu.