

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menstruasi merupakan proses peluruhan sel telur yang tidak dibuahi sel sperma sehingga terjadi peluruhan sel telur atau endometrium yang banyak mengandung darah yang keluar melalui mulut rahim dan vagina dalam bentuk darah (Hatmanti, 2018). Gangguan menstruasi berdasarkan fungsi dari ovarium yang berhubungan dengan anovulasi dan gangguan fungsi luteal, disfungsi ovarium tersebut dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Kusmiran, 2019).

Siklus menstruasi adalah hari pertama haid (menstruasi) sampai datang masa haid (menstruasi) berikutnya. Siklus menstruasi secara umum normalnya terjadi antara 28-35 hari dimana untuk periodenya terjadi selama 3-5 hari, rata-rata perempuan yang sedang menstruasi kehilangan darahnya sebesar 30-80 mililiter. Tidak sedikit perempuan mengeluhkan tentang siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, atau pendarahan yang terjadi tidak normal. Ketidaknormalan siklus menstruasi pada perempuan ada tiga yaitu oligomenor, polimenorea, dan amenorea (Latifah, 2018).

Perubahan siklus menstruasi tidak teratur dapat disebabkan oleh penyakit yang berhubungan dengan reproduksi, faktor psikososial, kelainan genetik, status gizi atau persen lemak dalam tubuh dan aktivitas fisik yang rendah dapat memperpanjang siklus menstruasi (Satya dan Purnawati, 2016). Psikologis merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, psikologis yang terjadi pada usia remaja dapat mempengaruhi emosi remaja sehingga dapat menyebabkan timbulnya stres, stres pada remaja perempuan salah satunya dapat mengganggu siklus menstruasi (Anjarsari, 2020).

Dampak menstruasi yang tidak segera ditangani dapat meningkatkan risiko gangguan penyakit sistem reproduksi seperti gangguan kesuburan, sulit hamil (infertilitas), dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polistik, dan kista ovarium (Yunita, 2019). Gangguan menstruasi yang terjadi berulang dan diabaikan dapat menjadi tanda awal atau gejala dari berbagai penyakit di system reproduksi wanita, selain itu jika dibiarkan berulang dan berkepanjangan dapat meningkatkan risiko dari banyak penyakit bahkan kanker (Azzahra & Elin, 2022).

Perbedaan masalah siklus menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu stres. Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi karena ketika stres hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks ardenal yang disintesa pada zona fasikula dapat mengganggu siklus menstruasi karena memengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Ketika jumlah hormon di dalam tubuh terlalu banyak maka dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Manurung, 2017).

Stres banyak dialami oleh mahasiswa, beberapa faktor pemicunya adalah menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktik klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah/skripsi merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Iryani, 2017). Mahasiswa merupakan kelompok khusus dimana sedang berada di fase transisi dan kritis sebelum menjalani kehidupan di masyarakat. Pada fase ini mahasiswa dituntut untuk aktif, membagi waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, mengalami banyak masalah baik masalah di kampus, teman bahkan keluarga, masalah kesehatan diri sendiri, adaptasi dengan lingkungan dan lain sebagainya dimana keadaan ini dapat memicu timbulnya stres dalam kehidupan (Hatmanti, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Menurut data Riskesdas tahun 2017 menyebutkan

bahwa di Indonesia wanita yang mengalami menstruasi tidak teratur adalah 13,7%. Di Swedia sekitar 72%, di Amerika Serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9% terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun, di Korea laporan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4% (Lim et al., 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Stres adalah suatu keadaan respon tubuh terhadap adanya stresor yang disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), lingkungan dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (Nusran, 2019). Stres yang berkelanjutan dapat mengalami perubahan fisik seperti mudah lelah, berat badan menurun drastis, bahkan sering sakit, sehingga metabolisme terganggu. Apabila metabolisme terganggu maka siklus menstruasi dapat ikut terganggu (Manurung, 2017).

Stresor diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit, salah satunya menyebabkan stres fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi. Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Manurung, 2017).

Setiap individu memiliki cara mengelola stres atau coping yang berbeda yang dipengaruhi oleh nilai, kepercayaan, dan pencapaian yang ingin diraih (Pragholapati, 2019). Tugas mahasiswa akhir cukup berat berkaitan dengan penugasan kuliah yang banyak, penyusunan tugas akhir dan masalah lainnya yang terjadi dalam hidupnya seperti masalah dengan orang-orang disekitarnya, tidak percaya diri dengan apa yang akan dilakukan karena merasa adanya kendala. Sehingga penting bagi mahasiswa untuk

memiliki koping yang tepat untuk mendukung fungsi integritas, pertumbuhan belajar dan mencapai tujuan yang diinginkan dimana dapat ditandai dengan seseorang mampu berbicara dengan orang lain, mampu memecahkan masalah dengan efektif, dan mampu melakukan aktifitas yang menyenangkan dalam menghadapi masalah karena stres dalam jangka panjang dapat berdampak pada fisik dan mental mahasiswa (Agustiningsih, 2019).

Berdasarkan penelitian Saneba (2021) dengan judul Hubungan antara stres dan pola menstruasi pada remaja perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan menstruasi sedangkan pada penelitian Restunissa (2022) mengenai hubungan tingkat stres siklus menstruasi pada siswi putri kelas X Di SMA 12 Kota Depok mendapatkan hasil sebagian besar siswi putri mengalami stres berat dengan siklus menstruasi yang tidak normal, kesimpulannya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan September 2022, peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan jumlah responden sebanyak 15 mahasiswi semester 7 S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, didapatkan hasil mahasiswi yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 10 orang, 3 mahasiswi mengalami polimenorea dan 2 mahasiswi mengalami oligomenorea. Sedangkan tingkat stres pada mahasiswi didapatkan hasil yaitu dari 10 orang yang mengalami siklus menstruasi normal terdapat 5 orang mengalami stres ringan dengan ciri-ciri merasa mudah lelah dan tidak bisa santai dalam mengerjakan sesuatu, 3 orang mengalami stres sedang dengan ciri-ciri gangguan pola tidur dan 2 orang mengalami stres berat dengan ciri-ciri kelelahan yang mendalam, cemas meningkat dan mudah panik. 3 orang yang mengalami polimenorea 2 diantaranya mengalami stres sedang dengan ciri-ciri gangguan pola tidur dan 1 orang mengalami stres berat dengan ciri-ciri kelelahan mendalam, cemas

meningkat, mudah bingung dan panik. 2 orang yang mengalami oligomenorea 1 diantaranya mengalami stres ringan dengan ciri-ciri merasa mudah lelah dan tidak bisa santai dalam mengerjakan sesuatu dan 1 orang mengalami stres sedang dengan ciri-ciri gangguan pola tidur.

Berdasarkan kesenjangan hasil penelitian dan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui “Bagaimanakah Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa semester 7 S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

### 2. Tujuan khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo
- b. Mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo
- c. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa Semester 7 S1 Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo

## **D. Manfaat Penelitian**

## 1. Manfaat Teoritis

Kajian ini dapat menambah informasi di bidang keperawatan maternitas, khususnya mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi pada remaja, yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi mahasiswi keperawatan khususnya untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan terjadinya siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan tingkat akhir.

### b. Bagi Institusi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan atau referensi bagi Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo .

### c. Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan digunakan sebagai bahan acuan untuk mengambil penelitian selanjutnya.