

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menstruasi (haid) adalah keluarnya darah dari rahim secara teratur dan berkala dengan luruhnya endometrium. Lamanya siklus menstruasi yang normal atau yang dikenal dengan siklus menstruasi klasik adalah 28 hari tetapi variabilitasnya sangat besar, tidak hanya antar wanita, tetapi juga dalam satu wanita. Masa remaja, terutama pada wanita muda kesehatan reproduksi sangat erat berhubungan dengan menstruasi. Tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Stres diketahui dapat menyebabkan penyakit, salah satunya adalah stres fisiologis dan gangguan menstruasi yang tidak normal pada saat reproduksi (Anjarsari, 2020).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2020 yang disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-19 tahun. Di dunia telah diperkirakan jumlah kelompok anak muda sebanyak 1,2 milyar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2020). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 pada Indonesia menjelaskan bahwa 68% perempuan usia 15-18 tahun pada Indonesia melaporkan daur menstruasi teratur 13,7% mengalami daur menstruasi nir teratur pada satu tahun terakhir (Wisniastuti, 2018).

WHO menyebutkan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%). Gangguan menstruasi merupakan hal yang sering terjadi dan dapat menyebabkan remaja harus memeriksakan diri ke dokter. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Hapsari, 2019).

Gangguan pola menstruasi ini melibatkan mekanisme pengaturan integratif yang mempengaruhi proses biokimia dan seluler di seluruh tubuh, termasuk otak dan psikologi. Pengaruh otak terhadap respon hormon terjadi melalui jalur hipotalamus-hipofisis-ovarium. Ini termasuk beberapa efek dan mekanisme kontrol umpan balik di bawah tekanan sistem limbik sangat aktif. Sistem ini merangsang pelepasan hormon dari hipotalamus yang disebut *corticotropin-releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung menghambat sekresi *hipotalamus gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) dari tempat produksi inti yang kuat. Proses ini kemungkinan terjadi melalui peningkatan sekresi opioid endogen (Tombokan *et al.*, 2017). Gangguan siklus menstruasi di antaranya polimenorea, oligomenorea dan amenorea (Suhri, 2022).

Siklus menstruasi umumnya memiliki waktu yang standar yaitu 28 hari, namun siklus atau keteraturan setiap wanita berbeda. Kurang lebih 90% perempuan mempunyai masa atau siklus yang berlangsung 25 hari sampai 35 hari, dengan hanya 10 hingga 15% memiliki siklus selama 28 hari. Pada manusia, siklus normal biasanya terjadi 21 sampai 35 hari. Karena kurangnya pengaturan hormonal yang tepat pada remaja antara umur 12 hingga 13 tahun menyebabkan kelainan siklus menstruasi sering terjadi. Namun, saat remaja berusia 17 hingga 18 tahun, menstruasi akan mulai normal yaitu 28 hari sampai 35 hari. Anomali siklus menstruasi pada remaja yang telah mencapai usia dewasa tentu saja bisa menjadi pertanda adanya masalah. Masalah haid pada wanita cukup sering terjadi, dengan angka prevalensi 30 sampai 70% (Suhri, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah stres. Stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan latihan dan merupakan respons fisiologis, psikologis, dan perilaku pada manusia yang berupaya mengatur dan mengatur beban internal dan eksternal (Kurniawan, 2020). Karena stres meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan hidup, stres biasa memberikan respons alami yang berguna., lekas

marah, insomnia, dll. Ketika stres berlanjut, tubuh mencoba menyesuaikan orang yang terkena dengan perubahan patologis (Wang *et al.*, 2020).

Gaya hidup yang tidak sehat, stres, masalah kesehatan, aktivitas fisik ketidakseimbangan hormon, dan kondisi gizi adalah semua faktor yang menyebabkan menstruasi tidak teratur. Stres adalah penyebab umum dari kelainan siklus *menstruasi*. *Stres menginduksi hipofisis untuk melepaskan ACTH (Neurohormonal Adrenocorticotropic Hormone)*. Tingkat kortisol meningkat sebagai akibat dari hormon ini, sehingga mengganggu siklus haid/menstruasi (Safitri *et al.*, 2020).

Periode menstruasi bisa terganggu atau tidak teratur akibat stres. Stres, sebagai stimulan sistem saraf, dikomunikasikan melalui transmisi saraf ke sistem saraf pusat, terutama sistem limbik, dan kemudian melalui saraf otonom ke kelenjar hormon (endokrin), yang mengeluarkan sekresi *neurohormonal* yang kemudian diteruskan ke hipofisis. Hormon-hormon ini dikendalikan oleh RH (*Releasing Hormone*), yang disalurkan dari hipotalamus ke hipofisis dan mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone, second production*) melalui sistem pronal. RH dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen ke hipotalamus (Putri, 2018).

Menurut WHO, prevalensi kejadian stres mendapat peringkat ke-4 didunia dimana lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Berdasarkan studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *health and safety executive* di Inggris didapatkan kejadian stres lebih besar terjadi pada perempuan sebanyak 54,62%, dibandingkan pria sebanyak 45,38% (Ambarwati *et al.*, 2019). Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) didapatkan bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita sebanyak 12,1%, dibandingkan pria 7,6%. Berdasarkan kelompok usia yang sering mengalami stres terjadi pada usia 14-24 tahun sebanyak 10%. Penelitian yang dilakukan Koochaki, (2019) prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami masalah stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, untuk prevalensi

mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebesar 35,7-71,6% (Ambarwati *et al*, 2019). Stres yang berkelanjutan dapat mengalami perubahan fisik seperti mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sering sakit, sehingga metabolismenya terganggu. Apabila metabolisme terganggu maka siklus menstruasi dapat ikut terganggu (Manurung, 2017).

Sementara mahasiswa tingkat akhir sebagai individu akademik juga tidak dapat dipisahkan dari stres dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas akademik, terutama tugas-tugas eksternal dan tuntutan harapan sendiri, dapat membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi stres. Ekspektasi eksternal yang meliputi mengerjakan tugas kuliah, beban studi, tekanan orang tua agar berhasil di perguruan tinggi, serta kemampuan beradaptasi sosial di kampus adalah salah satu contoh tuntutan eksternal. Semakin kompleksnya materi perkuliahan yang semakin menantang menuntut kemampuan perkuliahan mahasiswa, serta kurangnya waktu luang atau rekreasi juga menjadi salah satuuntutannya (Nainggolan & Willibrordus, 2021).

Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa optimis bahwa beban serta cobaan hidup harus disikapi secara positif. Ujian yang diberikan adalah salah satu cara untuk menaikkan derajat serta martabat seseorang di hadapan Tuhan serta sesama. Oleh karenanya, manusia dianggap mampu secara psikologis, spiritual, dan fisik untuk mempersiapkan kesulitan hidup. Allah Subhanahu wata'ala menyatakan dalam Al-Qur'an, akan membawa kemudahan dan kesenangan. QS. Al-Insyirah/94:5-6 mengatakan:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6).

Dalam QS. Al Insyirah diajarkan untuk tabah dan penuh harapan dalam menghadapi situasi apapun. Dalam tafsir Quraish Shihab pada ayat 5-6, ia mengatakan bahwa cobaan adalah bagian dari karunia manusia. Jadi percayalah pada kasih sayang-Nya, karena kesulitan selalu disertai dengan kemudahan yang berlimpah.

Karena Islam adalah agama yang jujur dan benar, maka sangat memperhatikan fitrah manusia dalam memberikan rasa keseimbangan dalam hidup. Islam memberikan kemudahan bagi setiap manusia yang mengikuti semua syariatnya dan menghilangkan segala macam beban dan pertentangan yang ada dalam diri manusia. Allah Subhanahu wata'ala menciptakan semua hukum Islam sebagai pengantar manusia untuk kebahagiaan, keberuntungan, dan kemenangan. Untuk memudahkan segala jalan syariat-Nya dan menjadikannya sebagai sumber penyegaran bagi jiwa dan raga manusia, bukan sebagai bentuk hukuman seumur hidup. Semua ini dilakukan oleh Allah Subhanahu wata'ala agar seluruh umat manusia dapat bersyukur kepada-Nya.

Stres dapat diatasi dengan cara merelaksasi jiwa dengan menggunakan kaidah Tafakkur, yaitu berpikir serta memikirkan sesuatu secara mendalam. Mulailah proses tafakur dengan memikirkan diri sendiri. Mempertimbangkan semua nikmat yang telah Allah berikan dalam hal kesehatan dan perbaikan diri di masa depan. Walaupun kita dalam keadaan terbatas di masa sekarang ini, ada nikmat dan karunia yang lebih besar dari Allah SWT agar kita dapat merasakan dan mensyukuri tanda-tanda kebesaran Allah SWT yang dapat kita saksikan hingga saat ini. Kita bisa menaklukkan stres dan hati menjadi lebih tenang dengan wawasan ini (Fadilah, 2021).

Studi pendahuluan dilakukan secara kuesioner yang dilaksanakan pada 5 November 2022 di kampus Stikes Muhammadiyah Ciamis pada 25 orang mahasiswi tingkat akhir, didapatkan hasil bahwa 68% mahasiswi tingkat akhir STIKes Muhammadiyah Ciamis mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi atau tidak normal. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Stikes Muhammadiyah Ciamis”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu : Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- b. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- c. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan dilakukan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan ilmu tentang keperawatan maternitas khususnya tentang tingkat stres dengan siklus menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini bermanfaat bagi responden sebagai informasi tentang stres, penyebab serta akibat yang ditimbulkannya khususnya mengenai gangguan pada sistem reproduksi yaitu gangguan siklus menstruasi agar dapat melakukan pencegahan akibat gangguan siklus menstruasi tersebut.

b. Bagi Institusi Penelitian

Manfaat dari penelitian ini bagi ilmu pengetahuan adalah sebagai sumber informasi dan rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya tentang gangguan siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh stres.

c. Bagi Peneliti

Manfaat dari penelitian ini bagi peneliti adalah meningkatkan kemampuan dalam melakukan penelitian dan pengetahuan tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai siklus menstruasi, diantaranya :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Tahun	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	2020	Rika Nur Inayatul, Aini, Ratna Sari Dewi	Hubungan antara Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas V dan VI di SDN Kebonagung Ploso Jombang	Metode penelitian yang digunakan yaitu Analisis Korelasi dengan pendekatan <i>cross Sectional</i> . Teknik <i>nonprobability sampling</i> digunakan untuk mengumpulkan sampel. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan yaitu mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar dan menggunakan teknik <i>sampling (probability/ random sampling)</i>	Hasil uji statistik <i>rank spearman</i> diperoleh angka signifikan $p= 0,000$ dapat disimpulkan terdapat hubungan antara stress dengan siklus menstruasi pada Siswi Kelas V dan VI di SDN Kebonagung Ploso Jombang
2	2017	Kevin C. Tamboka, Damajanty H. C, Pangemanan Joice N, A. Engka	Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (co-assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara observasi Analitik dengan Desain <i>Cross sectional</i> , menggunakan kuesioner DASS-42	Hasil uji korelasi Spearman antara stress dan pola siklus menstruasi mendapatkan nilai $r= 0,417$ dengan $p= 0,014$ yang menunjukkan

No	Tahun	Penulis	Judul	Metode	Hasil
			Kandou Manado	yang dimodifikasi serta kuesioner siklus menstruasi. Purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan sampel	terdapat hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah terletak pada judul yaitu variabel *independent* yang akan diteliti yaitu tingkat stres, sedangkan variabel dependent yang akan diteliti yaitu siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis, populasi dan sampel penelitian, tempat serta lokasi penelitian. Persamaan penelitian yaitu terletak pada metode penelitian dan teknik pengambilan sampel.