

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah masa keluarnya darah dari rahim yang disertai dengan pelepasan endometrium. Setiap bulan, seorang wanita melepaskan sel telur yang matang dari indung telur kiri atau kanannya. Jika tidak terjadi pembuahan, dinding rahim akan menebal dan rusak sehingga terjadilah darah menstruasi. Siklus menstruasi adalah waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita biasanya berlangsung selama 21-35 hari. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari (Kumalasari et al., 2019).

Menstruasi adalah pelepasan endometrium secara periodik dan siklis dari rahim. Panjang siklus menstruasi normal dikenal sebagai siklus menstruasi klasik yaitu 28 hari, tetapi ini sangat bervariasi tidak hanya antara wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Siklus menstruasi berbeda antara kakak beradik dan bahkan kembar. Akibatnya, siklus menstruasi 28 hari jarang terjadi. Hanya sekitar 10% wanita yang memiliki siklus menstruasi 28 hari (Ausrianti, 2019).

Rata-rata panjang siklus menstruasi adalah 25-32 hari, dan 97% wanita yang mengalami siklus ovulasi antara 18-42 hari. Siklus menstruasi harus teratur setiap bulan, dengan rentang waktu 21-35 hari antara periode menstruasi. Organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah selama siklus menstruasi normal. Sistem hormonal yang sehat, dibuktikan dengan telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi yang teratur. (Ausrianti, 2019).

Penelitian mengenai pola serta gangguan siklus menstruasi yang dilakukan di Beirut, Lebanon kepada mahasiswa keperawatan, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 352 mahasiswi yang mengisi angket kuesioner, siklus menstruasi yang terjadi kepada mereka adalah siklus menstruasi yang tidak teratur, (80,7%), sindroma pramenstruasi (54%), durasi menstruasi yang tidak teratur (43,8%), dismenorea (38,1%), polimenorea (37,5%), dan oligomenorea (19,3%) (Tombokan et al., 2017).

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, melaporkan bahwa perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun mengalami menstruasi tidak teratur adalah sebesar 13,7% dalam 1 tahun terakhir. Persentase tertinggi menstruasi tidak teratur terdapat pada daerah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%), sedangkan di Jawa Barat (14,4%) (Badan Litbang Kesehatan, 2010). Beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan (Paspariny, 2017).

Stres adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia terhadap tekanan internal dan eksternal (*stressor*). Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang. Stres ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Jatira & Neviyarni, 2021).

Stres adalah keadaan yang dapat disebabkan oleh suatu gangguan ataupun tuntutan fisik, lingkungan dan juga suatu kondisi lingkungan atau sosial yang tidak terkontrol. kejadian stres cukup tinggi dimana hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stress lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Ambarwati et al., 2019).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (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 dapat mempengaruhi siklus menstruasi dengan meningkatkan pelepasan hormon kortisol, yang merupakan produk dari *glukokortikoid korteks adrenal* yang disintesis di *zona fasciculata*. Hormon ini mempengaruhi jumlah progesteron dalam

tubuh. Ketidakseimbangan hormon ini akan mengubah siklus menstruasi (Kumalasari et al., 2019). Salah satu cara yang dapat digunakan dalam mengurangi stres adalah dengan pengetahuan manajemen stres itu sendiri, seperti menyisihkan waktu untuk healing, santai, dan juga waktu istirahat yang cukup (Kusmiran, 2014).

Mahasiswa merupakan suatu individu akademik yang aktifitas kesehariannya cukup padat, oleh karena itu stres tidak dapat dipisahkan dari seorang mahasiswa, aktifitas akademik yang dapat menguras waktu dan pikiran terutama tugas kuliah yang dapat berupa praktek ataupun teori (Amaliah Suhri, 2022).

Dalam mengurangi rasa stres, terdapat banyak hal yang dapat dilakukan seperti meningkatkan ibadah, melakukan hobi yang sesuai dengan minat dan bakat, berolahraga dan konsumsi makanan yang sehat. Petunjuk Allah SWT dalam mencegah dan mengelola stres sangat jelas, seperti yang telah dijelaskan pada QS. Al-Imran surah ke-3 ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (Q.S Al-Imran: 139).

Tafsir Al-Mukhtashar, kita tidak boleh berputus asa tentang apa yang terjadi kepada kita, bukan bagaimana kita harus bertindak karena kita merupakan seseorang yang mulia imannya dan akan sangat mulia ketika kita meminta pertolongan kepada Allah dan mempercayai janji-janji-Nya kepada para hamba-Nya yang saleh.

Allah SWT menetapkan segala sesuatu bagi manusia, tapi Allah SWT juga berkuasa untuk merubah ketetapan-Nya itu. Tergantung bagaimana manusia berusaha untuk mengubah diri mereka menjadi lebih baik, hal tersebut erat hubungannya dengan sebagaimana firman Allah yang dimuat dalam QS. Ar-Ra'd surah ke-13 ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” (Q.S Ar-Ra'd :11).

Ayat tersebut digunakan sebagai ayat motivasi bahwa Allah tidak akan mengubah nasib seseorang menjadi lebih baik kecuali dengan usaha dan jerih payahnya sendiri, walaupun pada akhirnya keputusan ada ditangan Allah. Selanjutnya selain ayat tersebut diatas, penulis bermaksud untuk lebih melengkapi yaitu dengan menambahkan hadits sebagai berikut:

عَنْ أَبِي مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ سِبْطِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرِيحَانَتِهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: حَفِظْتُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعَا مَا يَرِيئُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيئُكَ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَالنَّسَائِيُّ، وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ.

“Dari Abu Muhammad Al-Hasan bin 'Ali bin Abi Thalib, cucu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dan kesayangannya radhiyallahu 'anhuma, ia berkata, “Aku hafal (sebuah hadits) dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, “Tinggalkanlah yang membantahmu lalu ambillah yang tidak meragukanmu”. (HR. Tirmidzi, An-Nasa’i”. (Hadits Arbain Nawawi Ke-11).

Hadits diatas melarang bahwa sudah menjadi kewajiban bahwa kadang kala manusia bisa merasa ragu. Akan tetapi, atas setiap keraguan pasti ada rasa yakin di baliknya. Oleh karena itu, pada saat rasa ragu muncul, akan lebih baik jika keraguan tersebut ditinggalkan dan hanya mengambil atau melakukan sesuatu yang diyakini saja.

Studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di STIKes Muhammadiyah Ciamis tanggal 01 November 2022 pada 6 mahasiswi tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan ditemukan bahwa 4 mahasiswi pola menstruasinya tidak teratur. Keempat, mahasiswi itu menyatakan bahwa praktik belajar klinik, dan tugas akhir yang membuat mereka stres. Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Pemaparan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis memandang perlu adanya perumusan masalah penelitian agar tujuan penelitian yang hendak di capai lebih spesifik. Masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- b. Mengetahui Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- c. Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian “Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis” maka terdapat berbagai manfaat yang bisa diambil baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah khasanah ilmu tentang keperawatan maternitas dan memajukan pola pikir peneliti, pembaca mengenai hubungan tingkat stres dengan gangguan 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 Peneliti

Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadikan media pembelajaran ini sebagai informasi dan masukan tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan kajian untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi menggunakan metode yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
(Ekajayanti & Purnamayanthi, 2020)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Perubahan Pola Menstruasi Pada Remaja	Penulis menggunakan metode penelitian berupa <i>cross sectional</i> . Subjek penelitian adalah seluruh remaja putri kelas IX di SMP Negeri 2 Denpasar yang berjumlah 92 sampel. Teknik pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> . Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa statistik menggunakan <i>Chi-Square Test</i> .	Terdapat hubungan tingkat stres terhadap perubahan pola menstruasi pada remaja putri dengan nilai <i>p (value)</i> sebesar 0.01 dan $\alpha = 0,05$.
(Silalahi, 2021)	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir	Metode penelitian secara kuantitatif dengan desain penelitian studi korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian adalah mahasiswi tingkat akhir Stikes Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya sebanyak 56 responden. Teknik sampling menggunakan <i>Simpel Random Sampling</i> . Tingkat kecemasan diukur dengan kuisisioner <i>Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)</i> dan siklus menstruasi dengan kuisisioner siklus menstruasi. Analisa data dengan uji <i>rank spearman</i> .	Hasil penelitian menunjukkan 38% memiliki tingkat kecemasan sangat berat, 23.2% tidak ada kecemasan, 19.6% tingkat kecemasan berat, 12.5% tingkat kecemasan sedang, 7.1% tingkat kecemasan ringan dan 61% responden memiliki siklus menstruasi normal. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p=0,098$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi.
(Anggraeni et al., 2022)	Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan	Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang mahasiswa tingkat akhir dari berbagai macam program studi. Lokasi penelitian ini berada di Universitas Binawan Jakarta Timur. Teknik analisis data menggunakan uji <i>Chi Square</i> .	Hasil uji <i>Chi Square</i> diperoleh nilai <i>p value</i> 0,036 ($<0,05$). Terdapat pengaruh stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di universitas binawan.

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dari metode penelitian dan variabel yang digunakan, dalam hal ini peneliti ingin membuktikan kembali. Sedangkan yang menjadi perbedaannya adalah waktu, tempat penelitian. Dalam penelitian ini peneliti membuktikan apakah ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan.