

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan bagian paling penting dalam program kesehatan. Menstruasi sebagai proses alamiah yang akan terjadi pada setiap remaja, dimana terjadinya proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang . kesehatan reproduksi mempunyai pengaruh terhadap aspek kehidupan yaitu sejak dalam kandungan sampai ia berusia lanjut. Beberapa penyakit ginekologi dan gangguan kesehatan reproduksi merupakan masalah yang serius seperti gangguan kemandulan, keputihan, kanker Rahim, menstruasi (Sari, 2020).

Masalah kesuburan merupakan salah satu akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur. Hormone yang tidak seimbang saat menstruasi tidak teratur akan berdampak pada masalah kesuburan seorang perempuan. Kesuburan identik dengan proses ovulasi (kondisi dimana sel telur siap dibuahi. Proses ovulasi yang terganggu akan membuat perempuan sulit untuk mencari masa subur. Apabila seorang perempuan sulit untuk mencapai kapan masa subur, maka perempuan tersebut memiliki peluang kecil untuk hamil. Gangguan siklus menstruasi juga merupakan indicator yang menunjukkan bahwa adanya gangguan pada system reproduksi (Purwati & Muslikhah, 2021)

Siklus menstruasi yang normal secara fisik menggambarkan bahwa organ reproduksi cenderung sehat dan bebas masalah. Menstruasi adalah bagian dari siklus menstruasi dan bagian penting dalam siklus reproduksi pada wanita. Menstruasi biasanya berlangsung 5 sampai 7 hari, dengan kehilangan darah rata rata 35-50 ml tanpa pembekuan darah. Siklus menstruasi wanita biasanya 21-35 hari, hanya 10 – 15% wanita yang memiliki siklus 28 hari dan durasi waktu menstruasi 3-5 hari. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa jika siklus menstruasi berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari disebut gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh status gizi, berat

badan , gangguan reproduksi, aktivitas berlebihan dan stress. Gangguan emosional atau stress bisa menjadi penyebab siklus menstruasi tidak teratur meskipun perubahan siklus menstruasi tidak terjadi begitu saja saat wanita mengalami stress. Stress adalah respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Pretynda Putu Ronanza et al., 2022)

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2015), sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja putri yang berusia 10-19 tahun, dan rata-rata telah mengalami menstruasi. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia tahun 2015 kelompok remaja pada usia 10–19 tahun adalah sekitar 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja putra telah mengalami mimpi basah dan 49,1% remaja putri yang sebagiannya telah mengalami menstruasi akibat perubahan hormonal yang terjadi karena perkembangan remaja (Angrainy et al., 2020)

Riset kesehatan dasar tahun 2018 di Indonesia menyebutkan bahwa 68% wanita usia 15-18 tahun di Indonesia melaporkan siklus menstruasi teratur, dan 13,7% mengalami siklus menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Berdasarkan hasil survey Litbang Kompas, sebesar 28,3% remaja mengalami stress ketika pembelajaran sekolah dilaksanakan secara daring. Hasil penelitian yang dilakukan di Bali menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan siklus menstruasi dengan sebagian besar tingkat stress sedang sebesar 28,3% dan siklus menstruasi tidak teratur sebesar 71,7% (Pretynda Putu Ronanza et al., 2022)

Berdasarkan temuan lain dalam penelitian yang dilakukan oleh yang dilakukan oleh Tombokan (2017) di RSUP Prof. Dr. R.D. Kondou Manado, didapatkan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Kepaniteraan klinik Madya dengan hasil

kolerasi didapatkan nilai $p = 0.014$. Menurut penelitian Rosiana (2016), yang dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta didapatkan hasil nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja

Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa tingkat stres dan status gizi merupakan pengaruh paling signifikan terhadap siklus menstruasi, 40,2% wanita mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur karena salah satu faktor tersebut (Islamy & Farida, 2019). Hal ini juga didukung oleh hasil dari penelitian Lutfiyah yang menunjukkan bahwa pola makan yang sehat akan berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi (Lutfiyah, 2021). Sebaliknya, penelitian Baadiyah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak signifikan terhadap *dismenore* dan *aminore*, gangguan siklus menstruasi (Baadiyah et al., 2021).

Keadan tubuh yang terganggu oleh tekanan psikologis merupakan suatu kondisi yang bisa kita sebut dengan stress. Apabila seseorang memiliki rasa kontrol atau kemampuan yang buruk dalam mengatasi stress, stress yang berkepanjangan akan menyebabkan depresi. Stress dapat mempengaruhi system imun, system endokrin dan siklus menstruasi, dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Selain itu ketidakteraturan siklus menstruasi yang diakibatkan oleh stress jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan tubuh kehilangan banyak darah yang dapat mengakibatkan anemia, yang ditandai dengan pucat kelelahan, serta kurangnya konsentrasi (Lutfi Indrayani, 2013). Selain itu pada usia subur, stress sangat mempengaruhi pada keseimbangan hormonal, sehingga sering mengganggu siklus menstruasi. Kondisi stress yang mempengaruhi hipotalamus yang merupakan pusat pengendalian hormone dari sistem reproduksi. FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*) yang dihasilkan oleh hipotalamus dapat mengakibatkan produksi hormone estrogen dan progesterone dari ovarium menjadi terganggu sehingga mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan tanda penting adanya gangguan pada

sistem reproduksi. Karena berpotensi mempengaruhi kualitas hidup remaja di masa yang akan datang maka perubahan siklus menstruasi yang disebabkan oleh stress butuh perhatian yang lebih besar (Mawarda Hatmanti, 2018).

Peneliti telah melakukan pre-survey terlebih dahulu di wilayah SMA LKMD Abung Timur dan SMA Sukoharjo. Tujuan peneliti memilih wilayah ini sebagai objek penelitian adalah untuk meningkatkan kesadaran pasien tentang siklus menstruasi, khususnya dikalangan remaja. Hal ini penting karena sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui banyak tentang siklus menstruasi.

Dalam survey yang dilakukan di SMA LKMD (Lembaga Ketahanan Masyarakat Desa) Abung Timur dengan jumlah keseluruhan siswa 290 siswa, dengan jumlah siswa laki laki 192 dan jumlah siswi perempuan 98 yang berusia antara 15-18 tahun, berdasarkan wawancara kepada 10 siswi dimana 7 siswi mengatakan bahwa siklus menstruasinya tidak teratur jika banyak pikiran, dua siswi mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur karena kelelahan, dan satu siswi mengatakan menstruasinya teratur setiap bulan dan berlangsung selama 6 hari. Kemudian peneliti melakukan survey juga di SMA Sukoharjo dengan jumlah keseluruhan siswa 180 siswa, dengan jumlah siswa laki laki 123 siswa dan jumlah siswi perempuan 57 siswi. Berdasarkan wawancara kepada 10 siswi dimana 6 siswi mengatakan siklus menstruasinya teratur setiap bulannya berlangsung 6 hari, 3 dari 10 siswi mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur jika banyak beban pikiran dan 1 dari 10 siswi mengatakan menstruasinya tidak teratur apabila melakukan aktivitas fisik yang berlebihan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA LKMD Abung Timur dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Kesehatan reproduksi merupakan bagian paling penting dalam program kesehatan. Menstruasi sebagai proses alamiah yang akan terjadi pada setiap remaja. Masalah kesuburan merupakan salah satu akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur. Hormone yang tidak seimbang saat menstruasi tidak teratur akan berdampak pada masalah kesuburan pada perempuan. Siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh gangguan emosional atau stress bisa menjadi penyebab terjadinya siklus menstruasi tidak teratur meskipun perubahan siklus menstruasi tidak terjadi begitu saja saat wanita mengalami stress. karena stress merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Berdasarkan survey Biro Pusat Statistik di Indonesia kelompok remaja pada usia 10-19 tahun terdapat 49,1% remaja putri yang telah mengalami menstruasi akibat perubahan hormonal. Sedangkan berdasarkan survey litbang Kompas, sebesar 28,3 % remaja putri mengalami stress ketika pembelajaran di sekolah secara daring. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023?

C. Tujuan penelitian

A. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara tahun 2023

B. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, pada siswi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stress pada siswi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi gangguan siklus menstruasi pada siswi SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.

- d. Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada siswi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara Tahun 2023.

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini yaitu siswi SMA LKMD Abung Timur yang terdiri dari kelas X,XI,XII

2. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara

3. Lingkup Waktu

penelitian ini dilaksanakan pada 15 Desember 2023

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

- a. Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar atau untuk menambah referensi mahasiswa dan dapat dijadikan bahan penelitian selanjutnya tentang hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi.

- b. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber acuan untuk peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan referensi serta dapat dijadikan sumber data yang berkaitan dengan hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi

2. Manfaat aplikatif

- a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan agar meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan stress dengan perubahan siklus menstruasi

- b. Bagi sekolah SMA LKMD

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.