

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. KONSEP TEORI**

##### **1. KONSEP REMAJA**

###### **a. Pengertian**

Masa remaja adalah satu fase dimana remaja mengalami periode yang penting dalam kehidupan. hal-hal penting yang terjadi pada masa remaja diakibatkan oleh perubahan fisik dan kondisi psikologis yang memiliki efek langsung maupun efek jangka panjang. Perubahan fisik pada remaja berkaitan dengan perubahan pubertas sedangkan kondisi psikologis remaja berkaitan dengan proses pengelolaan emosi. Pertumbuhan masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia. Ini adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Djama, 2017).

Remaja berasal dari kata latin *adolenscence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolenscence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.

Menurut hukum di Amerika serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (H Kara, 2014)

Demikian pula menurut WHO (2018), masa muda adalah masa ketika individu berkembang sejak pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksualitas hingga mencapai kematangan seksual. Dari masa kanak-kanak hingga dewasa, seorang individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi, dan terjadi transisi

dari ketergantungan pada kehidupan sosial penuh ke keadaan yang relatif lebih mandiri.

b. Batasan Usia Masa Remaja

Menurut Asrori dan Ali (2016), remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (Djama, 2017)

Menurut (H Kara, 2014), Tahap perkembangan remaja ada 3 tahap perkembangan dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa :

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah

dengan berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

## 2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun, pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari Oedipoes Complex (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

## 3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini :

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

c. Ciri Ciri Masa Remaja

Menurut (Diananda, 2019) masa remaja adalah masa perubahan. Pada masa ini, baik secara fisik maupun psikis terjadi perubahan yang pesat.

Beberapa perubahan yang terjadi pada masa remaja antara lain :

- 1) Periode yang kuat dan stres mengacu pada pertumbuhan emosi yang cepat yang terjadi pada masa remaja awal. Perubahan fisik, terutama yang disebabkan oleh hormon selama masa remaja, adalah penyebab meningkatnya emosi ini. Peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada pada situasi sosial baru yang berbeda dengan masa sebelumnya. Remaja mengalami banyak tuntutan dan tekanan saat ini, seperti harapan bahwa mereka tidak lagi berperilaku seperti anak-anak dan perlu lebih bertanggung jawab dan mandiri. Pada masa remaja akhir, ketika remaja biasanya bersekolah, kemandirian dan rasa tanggung jawab ini akan muncul.
- 2) Perubahan cepat dalam kematangan seksual dan perkembangan fisik. Remaja mungkin mengalami periode keraguan diri sebagai akibat dari perubahan ini. Perubahan fisik yang cepat, baik internal maupun eksternal, terjadi. Perubahan internal seperti sistem pencernaan, pernapasan, dan peredaran darah. Sementara rasa harga diri remaja secara signifikan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh.
- 3) Pergeseran menarik dalam hubungannya dengan orang lain dan dengan dirinya sendiri. Selama masa remaja, banyak hal yang dulu menarik baginya sebagai seorang anak digantikan oleh hal-hal baru yang lebih sulit. Remaja juga diharapkan dapat memfokuskan minat mereka pada hal-hal yang lebih penting karena masa remaja membawa serta tanggung jawab yang lebih besar. Hubungan dengan orang lain juga berubah. Remaja tidak hanya berhubungan dengan sesama jenis tetapi juga dengan orang dewasa dan lawan jenis.

- 4) Pergeseran nilai, seperti kesadaran bahwa apa yang mereka hargai sebagai anak-anak menjadi kurang penting saat mereka mendekati masa dewasa.
- 5) Sebagian besar remaja tidak yakin bagaimana menangani perubahan, tetapi mereka juga takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan dan meragukan kemampuan mereka sendiri untuk menanganinya.

Berdasarkan yang dipaparkan di atas, penulis dapat memberikan penjelasan tentang ciri-ciri remaja dengan menggunakan uraian berikut yang menjelaskan apa maksud dari tokoh-tokoh di atas ketika membicarakannya. Masa remaja merupakan tahapan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Remaja akan mempersepsikan masa ini sebagai masa transisi yang ditandai dengan gaya hidup yang berbeda dengan masa sebelumnya. Remaja akan mengalami perubahan yang awalnya tidak mandiri menjadi lebih mandiri. Remaja akan mengalami masa eksplorasi identitas untuk menunjukkan siapa dirinya.

Masa ketakutan, dimana remaja akan sulit diatur dan sering menunjukkan perilaku buruk, merupakan salah satu ciri remaja selanjutnya. Remaja akan mengalami fase *unreal* dimana orang lain dipandang tidak menarik, dan fase terakhir disebut sebagai ambang kedewasaan, yang ditandai dengan remaja yang masih dibingungkan oleh rutinitas lama.

## 2. KONSEP MENSTRUASI

### a. Definisi

Menstruasi adalah suatu peristiwa yang dialami oleh seorang wanita yang melibatkan keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang terjadi secara rutin dan teratur setiap bulan selama masa reproduksi wanita (Fitriani & Hapsari, 2022).

Menstruasi terjadi karena sel telur yang diproduksi tidak dibuahi oleh sel sperma dalam rahim. Sel telur tersebut menempel pada dinding rahim dan membentuk lapisan yang banyak mengandung pembuluh darah, kemudian menipis dan luruh keluar melalui mulut rahim dan vagina dalam bentuk darah, yang biasanya terjadi antara 3-7 hari. Jarak antara satu haid dengan haid berikutnya tidak sama pada setiap orang ada kalanya 28 hari atau bisa juga 35 hari (Deviliawati, 2020).

b. Mekanisme Terjadinya Menstruasi

Menurut (Ilham et al., 2022) siklus menstruasi dibagi menjadi beberapa rangkaian yaitu sebagai berikut:

1) Siklus Endometrium

Menurut (Ilham et al., 2022) siklus endometrium dibagi menjadi 4 fase yaitu :

a) Fase Menstruasi

Stratum basale adalah satu-satunya lapisan utuh dan mengalami perdarahan saat terpisah dari dinding rahim. Fase ini rata-rata berlangsung selama lima hari (berkisar antara tiga hingga enam hari). Tingkat estrogen, progesteron, dan LH (*Luteinizing Hormone*) menurun atau mencapai tingkat terendah pada awal siklus menstruasi, sedangkan tingkat FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) baru mulai meningkat.

b) Fase Proliferatif

Fase ini juga dikenal sebagai hari ke 10, 15, atau 18 dari siklus 24 hari, 28 hari, atau 32 hari, adalah masa pertumbuhan cepat yang dimulai sekitar hari ke 5 dan berlangsung hingga hari ke 14 menstruasi. siklus. Sekitar empat hari sebelum perdarahan berhenti, permukaan endometrium kembali normal. Endometrium akan mencapai ketebalan sekitar 3,5 milimeter, atau kira-kira 8 sampai 10 kali ukuran awalnya, saat ovulasi. Stimulasi estrogen dari folikel diperlukan untuk fase proliferasi.

c) Fase Sekresi/Luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

d) Fase Iskemi / Premenstrual

Sekitar tujuh sampai sepuluh hari setelah ovulasi, ovum yang telah dibuahi ditanamkan, atau nidated. Korpus luteum, yang mengeluarkan estrogen dan progesterone, menyusut jika pembuahan dan implantasi gagal. Arteri spiral berkontraksi saat kadar estrogen dan progesterone turun dengan cepat, memutus aliran darah ke endometrium fungsional dan menyebabkan nekrosis. Perdarahan menstruasi dimulai ketika lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal.

2) Siklus Ovulasi

Kelenjar hipofisis kemudian mengeluarkan LH (*luteinizing hormone*) sebagai respons terhadap peningkatan kadar estrogen selama ovulasi, yang menghalangi pelepasan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*). Oosit sekunder dilepaskan dari folikel ketika kadar LH (*luteinizing hormone*) meningkat. Beisioosit, atau folikel primer awal, belum matang (sel primordial). Di bawah pengaruh FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan estrogen, satu hingga tiga puluh folikel mulai matang di ovarium sebelum ovulasi. Folikel yang dipilih dipengaruhi oleh lonjakan LH (*luteinizing hormone*) sesaat sebelum ovulasi. Setelah oosit matang dan berovulasi dalam folikel yang dipilih, folikel yang dikosongkan mulai membentuk korpus luteum. Delapan hari setelah ovulasi, korpus luteum paling aktif dan mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron. Korpus luteum menyusut dan kadar hormon turun jika implantasi gagal. sehingga lapisan

endometrium fungsional tidak mampu bertahan dan akhirnya luruh.

### 3) Siklus Hipofisis – Hipotalamus

Hipotalamus dipicu untuk mengeluarkan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) ketika kadar estrogen dan progesteron dalam darah menurun menjelang akhir siklus menstruasi normal. GnRH, di sisi lain, membuat Follicle Stimulating Hormone (FSH) keluar lebih cepat. Perkembangan folikel degraaf ovarium dan produksi estrogen dipercepat oleh FSH. Kadar estrogen mulai turun, dan GnRH hipotalamus membuat hipofisis anterior mengeluarkan hormon luteinizing (LH). Pada hari ke 13 atau 14 dari siklus 28 hari, LH mencapai puncaknya. Menstruasi terjadi ketika korpus luteum menyusut akibat penurunan kadar estrogen dan progesteron jika ovum tidak dibuahi dan berimplantasi saat ini.

#### c. Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Menurut (Purwati & Muslikhah, 2021) mengatakan penelitian mengenai faktor risiko variabilitas siklus menstruasi adalah sebagai berikut :

##### 1) Berat badan

Berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus/kurang dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.



## 2) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik aktivitas fisik dengan intensitas tinggi maupun aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Pada aktivitas fisik dengan intensitas tinggi mempengaruhi hormone FSH dan LH. Hal ini yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Sedangkan aktivitas fisik dengan intensitas rendah dapat mempengaruhi cadangan energi oksidatif. Energi oksidatif ini dibutuhkan dalam proses reproduksi. Hal ini yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

## 3) Stres

Stres dapat berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik stres tingkat sedang maupun tingkat berat. Hal ini terjadi karena keadaan stress mempengaruhi produksi hormone prolactin yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormone LH (*Leuteinizing Hormone*) yang mempengaruhi siklus menstruasi.

## 4) Status Gizi

Status gizi dapat berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasibaik dengan gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan pada remaja dengan gizi kurang kadar GnRH menurun yang disekresikan oleh LH dan FSH sehingga kadar esterogen menurun yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan ovulasi. Pada remaja dengan gizi lebih kadar hormone seterogen meningkat sehingga sekresi GnRH (*Gonadotrophin Releasing Hormone*) terganggu dan menghambat sekresi FSH (*Follicle Stimulating Hornone*). Hal inilah yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi panjang (oligomenorea).

## 5) Paparan Lingkungan dan Kondisi Kerja

Jika dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang, beban kerja berat berhubungan dengan interval menstruasi yang memanjang. Rata-rata lama siklus menstruasi wanita lebih panjang pada wanita yang bekerja di bidang pertanian dibandingkan di kantor. Menstruasi yang teratur terkait dengan paparan kebisingan pabrik dan tingkat intensitas kerja yang tinggi. Ovarium dapat dipengaruhi atau diracuni oleh paparan bahan kimia, seperti beberapa obat anti kanker (obat sitotoksik) yang

menyebabkan kegagalan proses ovarium seperti *anovulasi*, *oligomenore*, dan *amenore*. *Neuroleptik* terkait *amenore*.

#### 6) Gangguan Endokrin

Gangguan menstruasi terkait dengan kondisi endokrin seperti diabetes, *hipotiroidisme*, dan *hipertiroidisme*. Penderita diabetes lebih mungkin menderita *oligomenore* dan *amenore*. *Oligomenore*, resistensi insulin, dan obesitas semuanya terkait dengan penyakit polistikovarium. Wanita dengan penyakit ovarium polistik dengan *amenore* dan *oligomenore* lebih mungkin mengalami obesitas karena mereka tidak sensitif terhadap hormon insulin. Baik *oligomenore* dan *amenore* tambahan terkait dengan *hipertiroidisme*. *Polimenore* dan *menorrhagia* adalah gejala *hipotiroidisme*.

#### 7) Gangguan Pendarahan

Ada tiga jenis gangguan perdarahan: perdarahan berlebihan, perdarahan berkepanjangan, dan perdarahan sering. Gangguan perdarahan menstruasi yang tidak berhubungan dengan kondisi patologis adalah *disfungsional uterus bleeding* (DUB). Selama *menopause*, DUB (*Dysfunctional Uterine Bleeding*) meningkat.

#### d. Gangguan Menstruasi

Menurut (Ilham et al., 2022) beberapa gangguan menstruasi yang sering muncul yaitu sebagai berikut :

##### 1) Amenore

Amenore adalah suatu keadaan berhentinya menstruasi/haid. Amenore dapat di bagi menjadi dua jenis yaitu amenore primer dan sekunder. Amenore primer biasanya terjadi pada anak perempuan yang tidak mengalami menstruasi sebelum usianya 16 tahun dan pada anak perempuan yang tidak menunjukkan tanda tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Amenore sekunder merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang awalnya teratur seketika berhenti dalam jangka waktu minimal 3 bulan.

## 2) Oligomenorea

Oligomenorea merupakan suatu kondisi dimana siklus menstruasi berhenti selama 35 hari. Gangguan ini sering terjadi pada sindrom ovarium polikistik, yang dapat disebabkan karena peningkatan hormone estrogen sehingga menyebabkan gangguan pada ovulasi, selain itu oligomenorea dapat juga terjadi pada usia muda karena ketidakmatangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium.

## 3) Polimenorea

Polimenorea merupakan suatu siklus dimana siklus menstruasi kurang dari 28 hari. Polimenorea dapat disebabkan karena kelainan endokrin yang bisa menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek.

## 4) Hipermenorea

Hipermenorea merupakan suatu gangguan menstruasi dengan siklus menstruasi lebih lama yaitu lebih dari 8 hari dan lebih dari 80 ml perdarahan menstruasi dalam satu siklus atau lebih dari 6 kali melakukan penggantian pembalut per harinya. Hipermenore muncul karena kelainan rahim atau penyakit seperti tumor jinak, infeksi rahim, atau hyperplasia endometrium (penebalan lapisan rahim). Bisa juga disebabkan karena kelainan diluar kandungan seperti anemia, pembekuan darah dan kelainan endiokrin.

## 5) Hipomenorea

Hipomenorea merupakan suatu gangguan pada siklus haid dimana haid atau menstruasi terjadi lebih cepat dari biasanya yaitu hanya berlangsung 1-2 hari saja, dengan aliran lebih sedikit yaitu kurang dari 40 ml dalam satu siklus. Hipomenore disebabkan karena kurangnya kesuburan endometrium yang dapat disebabkan karena kekurangan gizi, penyakit kronis, atau ketidakseimbangan hormone seperti terjadi gangguan endokrin.

## 6) Disminore

Disminore merupakan suatu gangguan pada menstruasi dimana seseorang akan merasakan sakit dan dirasakan selama menstruasi berlangsung. Gejala ini dapat dirasakan berbeda beda pada setiap wanita, gejala yang berhubungan dengan disminore

biasanya ditandai dengan keluhan nyeri perut, nyeri punggung, sakit kepala, nyeri pada seluruh tubuh, mual, pencernaan meningkat, sembelit dan nafsu makan menurun.

e. Upaya Untuk Mencegah Terjadinya Gangguan Siklus Menstruasi

Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stress dengan penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, berhenti merokok, istirahat dan tidur yang cukup, berolahraga, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, terapi psikofarma, terapi somatic dan terapi religious (Deviliawati, 2020)

f. Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Menghitung jumlah hari dalam siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai siklus hari ke 1. Panjang rata-rata siklus menstruasi adalah 28-40 hari. Namun hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari (Mawarda Hatmanti, 2018). Seorang wanita rata-rata mengalami menstruasi teratur pada usia 18 tahun dengan jumlah mendekati 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu sekitar usia 50 tahun. Siklus hari hanya dialami oleh sebagian kecil wanita (Fitri Kumalasari et al., 219).

g. Kategori Siklus Menstruasi

Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 28 – 35 hari setiap kali periode menstruasi. Menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. System kerja tubuh wanita berubah ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama presis dalam setiap siklus menstruasinya (Martini et al., 2021).

Kategori siklus menstruasi :

- 1) Normal, jika jarak menstruasi berikutnya 28-35 hari
- 2) Tidak normal, jika jarak menstruasi kurang dari 28 hari dan lebih dari 35 hari.

### 3. KONSEP STRESS

#### a. Pengertian

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Dewasa ini stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stresor, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu system. Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stress melibatkan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Angrainy et al., 2020)

Stres merupakan salah satu unsur yang berdampak pada siklus menstruasi, stres mengaktifkan sistem HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*) yang menghasilkan hormon kortisol. Kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon, termasuk dalam sistem reproduksi, jika terjadi gangguan hormon maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal dan akan berdampak infertilitas, kemudian siklus menstruasi yang tidak normal juga membuat sulit menentukan masa subur (Lutfi Indrayani, 2013).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus

menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuro endokrinologi sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak, tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala - gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya (Ausrianti, 2019)

Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres ini sendiri akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen, jika terjadi gangguan pada hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi (Martini et al., 2021)

b. Klasifikasi Tingkatan Stres

Menurut (Fitriani & Hapsari, 2022) klasifikasi tingkatan stress yaitu sebagai berikut :

### 1) Stress Ringan

Stress ringan sering terjadi dikehidupan sehari-hari, dimana pada saat kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan dapat mengetahui bagaimana cara mencegah kemungkinan untuk terjadi. Stress ini hanya terjadi beberapa jam atau menit. Contoh dari stress ringan yaitu lupa, kritikan dari atasan, kemacetan lalu lintas. Ciri-ciri stress ringan yaitu semangat menjadi meningkat, mempunyai penglihatan tajam, energy meningkat tetapi cadangan energinya menurun, mampu menyelesaikan pekerjaan dengan cepat, sering merasa sering merasa lelah, merasa tergesa-gesa. Stress ringan berguna karena dapat memicu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh dalam menghadapi tanggungan hidup.

### 2) Stress Sedang

Stress sedang terjadi lebih lama dibandingkan dengan stress ringan. Pada level stress ini individu merasa lebih fokus untuk masalah yang dianggapnya penting/serius dibandingkan dengan hal yang kurang penting. Stress ini muncul diakibatkan karena suatu masalah yang tidak dapat diselesaikan. Contoh dari stress ini yaitu dimarahi dosen, perselisihan yang tidak dapat diselesaikan. Adapun ciri-ciri dari stress ini yaitu susah tidur, jantung berdebar-debar, terjadi gangguan pada siklus menstruasi, perasaan tidak tenang, konsentrasi menurun, dan tidak mampu melakukan kegiatan secara rutin.

### 3) Stress Berat

Stress berat adalah stress yang terjadi dalam waktu yang lama sekitar beberapa minggu atau dalam itungan bulan. Stress ini menyebabkan gangguan yang cukup parah seperti denyut jantung berdetak sangat cepat, terjadi sesak nafas, tangan tremor, meningkatnya perasaan takut, merasa cemas, ketakutan, mengalami penurunan konsentrasi.

Kondisi stress yang berkepanjangan memicu stressor menyebabkan munculnya sindrom adaptasi umum yang melalui beberapa tahap yaitu :

- a. Tahap peringatan, tahap ini merupakan tahap awal reaksi tubuh dalam menghadapi berbagai stressor. Reaksi ini mirip dengan *fight or flight response* (menghadapi atau lari dari stress). Tubuh tidak dapat bertahan lama pada tahapan ini.
- b. Tahap adaptasi atau *Eustres*, tahap ini dimana tubuh mau beradaptasi dengan adanya stress dan berusaha mengatasi serta membatasi stressor. Ketidakmampuan beradaptasi mengakibatkan tubuh rentan terhadap penyakit.
- c. Tahap kelelahan atau distress, tahap ini merupakan tahap dimana adaptasi tidak bisa dipertahankan karena stress yang berulang atau berkepanjangan sehingga berdampak pada seluruh tubuh.

Tanda Distres umumnya mengalami irabilitas, depresi yang diikuti dengan sifat yang agresif atau malas, detak jantung meningkat, sebuah tanda kelebihan produksi adrenalin yang sering dialami ketika stress. Ketika mengalami stress berat (*eustress atau distress*) sering kali menyebabkan terjadinya kecelakaan, cenderung terlihat kelelahan, tidak adanya ketertarikan, perasaan takut tapi tidak di ketahui dengan jelas alasannya.

#### c. jenis stress

menurut purwoastuti (2015) stress dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

##### 1. Stress Akut

Stress ini dikenal juga dengan *fight or flight response*. Stress akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu ,tantangan atau ketakutan, respons stress akut yang segera dan insentif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemeteran.



## 2. Stress Kronis

Stress akut kecil dapat memberikan keuntungan, dimana dapat membantu anda untuk melakukan sesuatu, memotivasi dan memberi semangat. Namun ketika masalah terjadi stress akan menimbun dan mendorong terjadinya masalah kesehatan seperti sakit kepala dan insomnia. Stress kronis lebih sulit dipisahkan atau diatasi daripada stress akut, tapi efeknya lebih panjang dan lebih problematik

### d. Penyebab Stres

Menurut (Ausrianti, 2019) penyebab stress terdiri dari :

- 1) *Daily hassles* yaitu suatu peristiwa yang terjadi secara berulang setiap hari seperti adanya tugas dikantor, sekolah dan lainnya.
- 2) *Personal stressor* adalah suatu ancaman atau gangguan yang kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang kemungkinan terjadi pada seseorang seperti kehilangan orang yang disayangi, kehilangan suatu pekerjaan, menyangkut masalah pribadi maupun keuangan. Umur merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab stress, semakin bertambah umur maka seseorang akan menjadi mudah mengalami stress. . hal ini disebabkan karena faktor fisiologis yang mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan visual, berfikir, mengingat dan mendengar.
- 3) *Appraisal* adalah suatu penilaian terhadap keadaan yang memicu stress. Dua faktor yang dapat mengakibatkan stress yaitu faktor yang berhubungan dengan orangnya (personal faktor) dan faktor yang berhubungan dengan situasinya. Di dalam personal faktor terdapat intelektual, motivasi, dan karakteristik personal. Selain itu ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress yaitu kondisi fisik, ada atau tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan kepribadian tertentu.

e. Dampak Stres

Stress dapat berdampak positif bagi suatu individu. Hal ini dapat memberikan motivasi dan semangat untuk menghadapi sebuah tantangan. Sedangkan stress yang tinggi dapat mengakibatkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker (Ausrianti, 2019)

Menurut (Sari, 2020) dampak stress dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu :

1) Dampak Fisiologik

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif pada salah satu anggota tubuh tertentu seperti mengencang atau melemahnya otot tertentu, ketika tekanan darah naik akan terjadi kerusakan jantung dan arteri, pada system pencernaan akan menimbulkan mugh dan diare.
- b) Gangguan system reproduksi akan mengakibatkan seperti tertahannya menstruasi, terjadi kegagalan ovulasi pada wanita. Hal ini terjadi karena saat terjadi stress maka akan terjadi respon tubuh dimana amygdala pada sistem limbic akan diaktifkan sehingga akan merangsang hipotalamus yang menghasilkan hormone *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH), dimana hormone GnRH akan mensekresikan hormon FSH dan hormone LH yang sangat berperan dalam siklus menstruasi, selain itu juga hormone FSH sangat berperan dalam proses pematangan folikel di dalam ovarium. Peningkatan hormone LH berbanding lurus dengan peningkatan kadar estrogen dan progesterone di dalam tubuh. Peningkatan kadar estrogen akan menyebabkan penebalan di dinding endometrium yang mempersiapkan terjadinya ovulasi, sehingga kadar LH akan menyusut dan mengakibatkan kadar estrogen dan progesterone ikut menyusut dengan sangat cepat. Saat terjadi penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang

sangat cepat maka arteri spiral menjadi spasme sehingga menyebabkan suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadilah nekrosis. Lapisan fungsional menjadi terpisah dari lapisan basal dan terjadilah pendarahan menstruasi dimulai. Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stress pada wanita maka akan menyebabkan terjadinya lonjakan hormone LH dan FSH di dalam tubuh, sehingga berpengaruh terhadap perubahan lamanya menstruasi atau tertahannya menstruasi.

c) Gangguan lainnya seperti kepala migraine, dan merasa bosan.

## 2) Dampak Psikologik

a) Keluhan emosi, merasa jenuh, dan penghayatan. Tanda ini merupakan tanda awal terjadinya burn-out.

b) Merasa kewalahan atau keletihan

c) Pencapaian pribadi menurun sehingga dapat menyebabkan menurunnya rasa kompeten ataupun rasa ingin sukses.

## 3) Dampak Perilaku

a) Stres akan berubah menjadi distress, terjadi penurunan prestasi belajar dan terjadi tingkah laku yang kemungkinan tidak di terima oleh masyarakat setempat.

b) Level stress yang cukup tinggi mengakibatkan dampak negative pada seseorang yaitu menurunnya kemampuan untuk mengingat, mengambil keputusan, dan mengambil langkah yang tepat.

c) Stres yang berat seringkali banyak membolos dan tidak mengikuti kegiatan belajar.

## f. Cara Mengukur Stres

(Lutfi Indrayani, 2013) mengukur menggunakan skala likert untuk menilai tingkat stress. Alat pengumpulan data menggunakan *Depression anxiety stress scale 42* (DASS 42) adalah alat ukur yang

dirancang untuk mengukur tingkatan dari emosi negative yang terdiri dari depresi, kecemasan, dan stress. Skala DASS dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stress dengan tingkat instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. *Psychometric Properties Of The Depression Anxiety Stress* terdiri dari 42 item yang mencakup 3 subvariabel yaitu fisik, emosi/psikologi, dan perilaku. Tiap tiap dari 3 skala DASS memiliki 14 *item* untuk setiap skala yang dibagi menjadi beberapa subskala, dan terdapat 2-5 *item* dengan isi yang serupa. Skala depresi menilai disforia, keputusan, devaluasi, kehidupan, penolakan diri, kurangnya minat, anhedonia, dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek otot rangka, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Skala stress menilai kesulitan santai, kegugupan dan mudah marah atau gelisah, kepekaan atau ekspresi yang berlebihan dan ketidaksabaran. *Item* skala depresi adalah 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. *Item* skala kecemasan adalah 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. *Item* skala stress adalah 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Berdasarkan teori DASS terbagi menjadi 3 skala yaitu DASS-D (mengukur ciri ciri unik depresi), DASS-A (mengukur ciri ciri unik ansietas), dan DASS-S (mengukur kondisi stress atau tegang yang bukan merupakan ciri khas dari ansietas atau depresi). Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan DASS-S yang hanya mengambil 14 item pernyataan dari skala DASS dimana 14 pernyataan tersebut hanya untuk mengukur tingkat stress sesuai dengan judul yang diteliti, namun kuisioner ini bukan sebagai alat bantu diagnosis tetapi sebagai alat untuk menentukan tingkat keparahan kondisi stress.

Penilaian dapat diberikan dengan menggunakan :

- 1) 0 : tidak pernah
- 2) 1 : kadang kadang
- 3) 2 : sering
- 4) 3 : hampir setiap saat. (Fitri Kumalasari et al., 2019).

Menurut (Fitri Kumalasari et al., 2019), ketentuan penilaian tingkat stress diantaranya yaitu :

- 1) Normal : 0-14
- 2) Ringan : 15-18
- 3) Sedang : 19-25
- 4) Berat : 26-33
- 5) Sangat berat : >34

#### g. Manajemen Stress

Manajemen stress adalah bagaimana cara kita melakukan tindakan yang dapat mengurangi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari terjadinya stress. Menurut (Yolandiani et al., 2021) adapun beberapa cara untuk mencegah munculnya stress yaitu :

- 1) Pengaturan diet dan nutrisi.

Hal ini dapat dilakukan dengan makan secara teratur, membuat variasi makanan, menghindari daging yang monoton yang dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, adalah cara yang efektif untuk mengurangi terjadinya stress.

## 2) Istirahat dan tidur

Istirahat yang cukup tidak kurang dan tidak berlebihan adalah cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress karena menghentikan aktivitas fisik yang melelahkan sehingga kita dapat memulihkannya dengan cara istirahat atau tidur secukupnya, karena tidur yang cukup dapat membuat sel sel yang rusak dapat hidup kembali.

## 3) Olahraga atau latihan teratur

Salah satu cara untuk mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan berolahraga secara teratur. Kita bisa berolahraga dengan jalan pagi, lari lari kecil setiap seminggu sekali, dan mandi air hangat untuk mengembalikan kebugaran tubuh, yang paling penting yaitu berkeringan untuk setiap harinya.

## 4) Berhenti merokok

Berhenti merokok dapat meningkatkan kesehatan serta menjaga daya tahan tubuh agar tetap kuat.

## 5) Tidak konsumsi minuman keras/ alcohol

Minuman alkohol menjadi penyebab pemicu terjadinya stress.

## 6) Pengaturan waktu

Mengatur waktu dapat mencegah terjadinya stress. Karena dengan mengatur waktu kita dapat menghindari pekerjaan yang membuat lelah. Memanfaatkan waktu dengan tepat dan melihat

aspek produktivitas waktu adalah dua cara untuk melatih manajemen waktu, seperti memanfaatkan waktu luang untuk mencapai sesuatu, dan jangan biarkan waktu berlalu tanpa mencapai sesuatu yang bermanfaat.

7) Menentukan harapan yang ingin kita capai dan tentukan batas waktu untuk mengerjakannya , kemudian membuat riviue kemajuan yang telah dicapai.

8) *Make a priority list.*

Siapkan daftar kegiatan dan urutkan berdasarkan prioritas. Setiap akan melakukan kegiatan lihat jadwal terlebih dahulu dan kerjakan berdasarkan prioritas yang telah ditentukan.

9) *Protect your time*

Jika ada pekerjaan yang khusus atau susah, tentukan waktu yang mana kita dapat mengerjakan pekerjaan tersebut tanpa gangguan.

10) Tetaplah perspektif

Ketika pekerjaan anda membuat anda merasa stress, bersikap perspektif membuat kita merasa menghabiskan waktu.

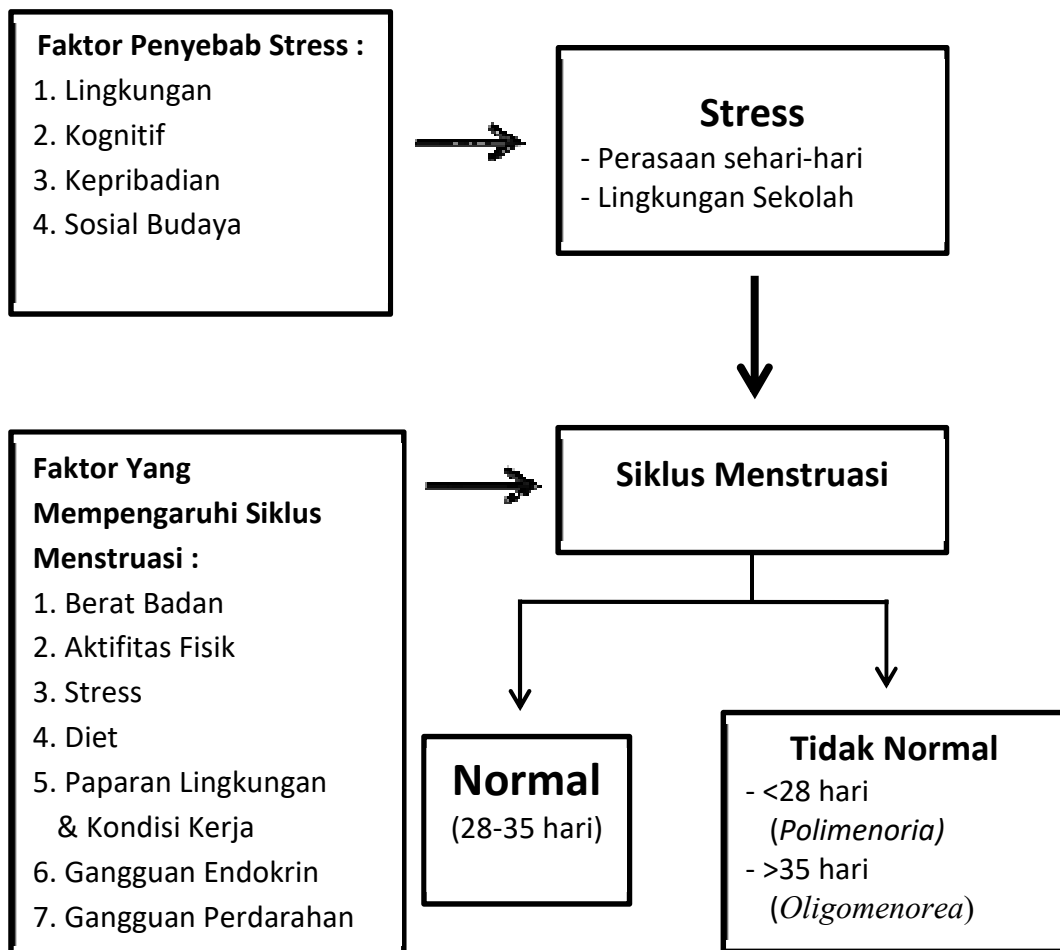
## B. KERANGKA TEORI

Kerangka teori adalah serangkaian teori yang menunjang tema atau topik penelitian yang di tetapkan oleh peneliti (Sucipto,DS., 2020)

Kerangka teori pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai berikut :

Bagan 2.1

Kerangka Teori





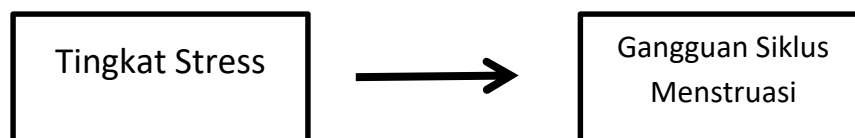
### C. KERANGKA KONSEP

Menurut Notoatmojo (2018), kerangka konsep penelitian adalah suatu gambaran dan visualisasi hubungan atau keterkaitan antara konsep lain atau variable dengan variable lain dari masalah yang ingin diteliti. Berikut adalah kerangka konseptual penelitian.

Bagan 2.2

#### Kerangka konsep

Hubungan tingkat stress terhadap perubahan siklus menstruasi



### D. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara penelitian, dugaan atau dalil sementara yang akan dibuktikan dalam penelitian (Sucipto, DS., 2020).

Hipotesis penelitian ini adalah :

1. Hipotesis alternatif (Ha) yaitu ada hubungan tingkat stress dengan perubahan siklus menstruasi di SMA LKMD Abung Timur Lampung Utara