

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah waktu ketika orang mengalami semua perubahan perkembangan yang diperlukan untuk menjadi dewasa. Remaja, seperti yang didefinisikan oleh Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) (Delvia & Azhari, 2020), mencakup laki-laki dan perempuan muda yang berusia antara 15 dan 24 tahun.

Organisasi Kesehatan Dunia mengklasifikasikan remaja menjadi empat kelompok usia yang berbeda: pra-remaja (10-12 tahun), remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21). tahun) (Anjarsari & Sari, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia dipengaruhi oleh stres. Di Amerika Serikat, 75% populasi dilaporkan merasa sangat tertekan, dan para ahli memperkirakan bahwa persentase ini akan meningkat di masa mendatang. Selain itu, antara 1% hingga 3% penduduk Indonesia mengalami stres akut, sedangkan antara 7% hingga 10% mengalami stres berat. Sementara di Sulsel, tingkat stres naik dari 7,5% pada 2017 menjadi 13% pada 2018, menurut Riskesdas. Menurut statistik Riskesdas Indonesia tahun 2018, 15,2% wanita usia 10–29 tahun mengalami kelainan siklus menstruasi.

Riskesdas melaporkan bahwa 16,4% wanita berusia antara 10 dan 29 tahun mengalami kelainan siklus menstruasi setiap tahunnya. Prevalensi kelainan siklus menstruasi meningkat 1,2% per tahun dari 2018 ke 2019 (Riskesdas, 2019).

Sebagai insan intelektual, mahasiswa tidak dapat menghindari pengaruh stres dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan sekolah, terutama pekerjaan rumah dan ekspektasi luar lainnya, mungkin sangat berat. Keterampilan persiapan menjadi lebih penting karena kompleksitas perkuliahan meningkat, dan mahasiswa juga membutuhkan sejumlah waktu luang agar berhasil. Sebagaimana dikutip dalam (Willibrordus & Nainggolan, 2021).

Stres dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Sistem saraf otonom menerima informasi tentang stres dan meneruskannya ke sistem saraf pusat, tempat informasi tersebut diproses dan, akhirnya, ke kelenjar hipofisis untuk pelepasan sekresi neurohormonal. Gonadotropin seperti hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon luteinizing (LH, produksi kedua) disekresikan oleh kelenjar hipofisis sebagai respons terhadap RH (Releasing Hormone), yang bergerak dari otak ke hipofisis. Mekanisme umpan balik estrogen di hipotalamus mempengaruhi kadar RH (Sandra & Aisa, 2018).

Gaya hidup yang tidak sehat, stres, masalah kesehatan, latihan fisik, ketidakseimbangan hormon, dan keadaan pola makan semuanya berperan dalam menyebabkan ketidakteraturan menstruasi.

Hormon adrenokortikotropik neurohormonal (ACTH) disekresikan oleh kelenjar hipofisis sebagai respons terhadap stres.

Hormon ini menyebabkan peningkatan kortisol yang mengganggu menstruasi (Safitri et al., 2020).

Hormon, enzim, pembuluh darah, prostaglandin, psikologis, penyakit kronis, malnutrisi, aktivitas fisik, dan penggunaan obat-obatan semuanya terlibat dalam ketidaknormalan siklus menstruasi, sebagaimana dinyatakan oleh Kusmiran (2018).

Lim dkk. (2018) menemukan bahwa 19,4% remaja Korea yang disurvei mengalami periode menstruasi yang tidak normal. Abnormalitas siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh variabel antara lain indeks massa tubuh (BMI), keteraturan olahraga, stres, dan durasi tidur.

Penelitian lain menemukan bahwa ketika prevalensi penyakit kesehatan mental meningkat, kemungkinan terjadinya kelainan siklus menstruasi juga meningkat (Yu et al., 2017). Kelainan siklus menstruasi terkait dengan faktor-faktor seperti tingkat stres yang tinggi, suasana hati yang rendah, dan penggunaan psikoterapi. Kondisi gizi dan tingkat stres terbukti menjadi variabel yang paling berpengaruh terhadap siklus menstruasi (Islarny & Farida, 2019). Kedua hal tersebut menjelaskan mengapa 40,2% wanita mengalami ketidakaturan siklus bulanan.

Dampak stress pada remaja menimbulkan dampak buruk bagi remaja sehingga menjadi depresi. Ada beberapa efek depresi pada tubuh remaja yaitu sering merasa Lelah, mengalami kesulitan tidur, nyeri,

sakit pada bagian leher dan bahu. Dan ada beberapa efek depresi pada perasaan remaja seperti perasaan sedih, cemas dan khawatir serta mudah kehilangan kesabaran (Jenita, 2018).

Menurut Priyono (2018) Ada tiga jenis efek yang mungkin ditimbulkan oleh stres pada seseorang: fisik, mental, dan perilaku. Disfungsi organ, aktivitas berlebihan dari satu sistem, masalah reproduksi, dan penyakit lainnya mungkin memiliki efek fisiologis yang luas. Sedangkan dampak psikologis yang dimaksud seperti kelelahan emosi dan jenuh. Dampak perilaku seperti stress menjadi distress, level stress yang cukup tinggi.

Pubertas merupakan masa awal dari masa remaja, Upaya pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan memastikan bahwa semua remaja yang memasuki masa pubertas mendapatkan pendidikan kesehatan yang berfokus pada pencegahan melalui kesadaran terhadap variabel-variabel yang berkontribusi terhadap ketidaknormalan siklus menstruasi dan pengembangan kebiasaan sehat. Remaja dapat mengambil tindakan pencegahan terhadap ketidaknormalan siklus menstruasi jika mereka dididik tentang topik tersebut. (Simanjuntak, 2018).

Di mana terjadi perubahan struktural dan fisiologis, termasuk pematangan organ seksual. Pubertas disertai dengan perubahan yang cepat, dramatis, dan tidak menentu pada penampilan fisik seseorang (Sugiharto, 2018).

Mengingat remaja putri biasanya mulai menstruasi sekitar masa pubertas. Kelainan siklus menstruasi, jika ada pada saat itu

Kehidupan remaja akan berubah karena ini. Karena itu, penting untuk memberikan ringkasan studi literatur yang mencakup informasi yang akurat dan lengkap yang disajikan dengan cara yang dapat diakses oleh remaja (Sugiharto, 2018).

Hal ini menurut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di Beirut, Lebanon, untuk mengetahui frekuensi dan distribusi masalah menstruasi. Dari tanggapan 352 siswi, diketahui bahwa frekuensi haid tidak teratur (80,7%), sindrom pramenstruasi (54%), lama haid tidak teratur (43,8%), dismenore (38,1%), polimenore (37,5%), dan oligomenore (19,3%). % adalah masalah menstruasi yang paling sering.

Toduo et al.¹³ meneliti hubungan antara beban emosi dengan timbulnya menstruasi pada siswa tahun pertama di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan Maluku Utara pada tahun 2014. Seratus persen dari 68 responden yang mengisi survei melaporkan merasa emosional atau stres secara mental. Dari total 68 sampel didapatkan 42 partisipan (61,8% dari total) mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 15 partisipan mengalami stres ringan (22,1%), 49 partisipan mengalami stres sedang (72,1%), dan 4 partisipan mengalami stres berat (4,9%).

Dari 73 mahasiswa fisioterapi Universitas Hasanuddin yang mengikuti kajian Nahdliyatul Ulum tahun 2016, 27,4% (20 orang) melaporkan stres normal, 41,4% (30 orang) melaporkan stres sedang, 23,3% (17 orang) melaporkan stres sedang, dan 8,2 % (6 orang)

melaporkan stres berat. Polimenore dialami oleh 20,5% (15 orang), sedangkan periode menstruasi yang teratur dialami oleh 65,8% (48 orang). Oligomenore mempengaruhi 13,7% dari ukuran sampel (sepuluh orang) (Cahya, 2016).

Sedangkan menurut penelitian dari Fildzah Hashifah Taufiq "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya" Ada 503 mahasiswi yang digunakan dalam penelitian ini; 59 (11,7%) mengalami polimenore, 391 (76,7%) mengalami menstruasi teratur, dan 53 (10,6%) mengalami oligomenore. Menurut penelitian ini (Taufiq, Asnawi, & Hidayat, 2018), tingkat stres yang tinggi terkait dengan gangguan pada siklus menstruasi.

Penelitian awal ini menunjukkan bahwa banyak wanita, terutama mereka yang mengalami tekanan mental akibat kekhawatiran terkait sekolah, menderita siklus menstruasi yang tidak teratur yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari mereka. Banyak yang khawatir mengenai kesehatan mereka terutama dalam hal fertilitas. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional 2022?".

1.2 Perumusan Masalah

Menurut data Riskesdas Indonesia pada tahun 2018 ke 2019 persentase tidak teratur menstruasi meningkat dari 15,2% menjadi 16,4%. Ketidak teraturan menstruasi meningkat 1,2% dalam satu tahun.

Mahasiswa sebagai individu akademik tidak terlepas dari stres dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan akademik, terutama tugas dan tuntutan eksternal pada diri sendiri, dapat membuat siswa stres. Semakin kompleks materi perkuliahan maka semakin menuntut kemampuan persiapan kuliah mahasiswa dan berkurangnya waktu luang atau free time juga menjadi salah satu prasyaratnya.

Maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Menstruasi Pada Mahasiswi Semester Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional 2022?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan menstruasi pada mahasiswi semester akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi responden berdasarkan tingkat stres dan menstruasi pada mahasiswi semester akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun 2022.
- b. Diketuinya hubungan antara tingkat stress dan menstruasi pada mahasiswi semester akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan Prodi Kebidanan UNAS

Penelitian ini diharapkan dapat mengadakan pelatihan hypnobirthing untuk menghilangkan stres pada mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

1.4.2 Bagi Responden

Sebagai sarana informasi khususnya bagi remaja bahwa stress dapat mengganggu siklus menstruasi yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu status gizi, aktivitas fisik, stress, pengaruh rokok, mengkonsumsi obat tertentu dan diet. Serta memberikan solusi kepada responden hal-hal yang dapat mengurangi stress.



