

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Saat kita merasakan tekanan dari dalam atau luar, tubuh dan pikiran kita bereaksi dengan stres. Perubahan emosi dan perilaku, tantangan interpersonal, dan masalah fisik yang dapat ditimbulkan oleh stres dapat memengaruhi setiap bidang kehidupan seseorang (Manurung, 2018).

Stres adalah kondisi normal dan bahkan sehat dari waktu ke waktu, tetapi terlalu banyak stres dapat menyebabkan hasil yang tidak diinginkan termasuk pemecahan masalah yang tidak efektif, koping yang buruk, dan bahkan penyakit fisik (Tuti, 2018).

Reaksi mental dan fisiologis terhadap rangsangan baru atau asing di lingkungan seseorang dikenal sebagai stres. Ketika kemampuan kompensasi diri untuk melindungi homeostatis terancam, respon diri yang tipikal dan nonspesifik adalah stres. American Institute of Stress mendefinisikan stres sebagai "respons fisiologis terhadap tuntutan yang dirasakan individu lebih besar daripada yang dapat mereka penuhi," (Rumahorbo, 2021).

2.1.2 Klasifikasi Stres

Klasifikasi stres menurut Wahyuningsih (2018) antara lain:

a) Stres Normal

Karena memperkuat kemauan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, respons khas tubuh terhadap stres sebenarnya baik.

b) Stres Ringan

Kesehatan fisiologis individu tidak terganggu oleh stres ringan. Gejala stres ringan, seperti lupa, tidur siang berlebihan, merasa terjebak, dan komentar atau kritik, dialami oleh setiap orang. Karena keadaan ini hanya berlangsung dalam waktu singkat, paling lama beberapa menit atau jam, maka tidak akan menyebarkan penyakit meskipun terus berlanjut. (Harry Setiawan, 2016).

c) Stres Sedang

Ketika berada di bawah tekanan yang begitu kuat, seseorang cenderung mempersempit perhatiannya dan berkonsentrasi hanya pada detail yang paling penting. Stres dapat bermanifestasi secara fisik sebagai berbagai gejala, termasuk masalah pada sistem pencernaan, otot, jantung, tidur, dan menstruasi. Kecemasan, emosi yang meningkat, dan perasaan bahwa pekerjaan menjadi semakin menantang dan tidak menyenangkan, bersama dengan rasa takut yang mendasar yang menentang rasionalisasi.

Kepribadian seseorang dapat bereaksi dengan membuatnya merasa seperti akan pingsan atau mungkin pingsan, tidak dapat melakukan aktivitas rutin atau mengingat sesuatu. Perubahan suasana hati seperti ini bisa terjadi kapan saja, entah itu menit, jam, atau hari. (Wahyuningsih, 2018).

d) **Stres Berat**

Stres yang berlangsung selama berminggu-minggu hingga bertahun-tahun dianggap parah. Ini termasuk, tetapi tidak terbatas pada, konflik dengan guru dan teman sebaya, mengerjakan tesis, kehabisan uang, dan berurusan dengan penyakit yang mengancam jiwa. Kesulitan mengalami kegembiraan, kesulitan menyelesaikan tugas, pesimisme berlebihan, melankolis, depresi, dan keputusasaan adalah indikasi stres yang ekstrem. Risiko stres meningkat seiring dengan durasi dan frekuensi pemicu stres menghasilkan stres; risiko stres yang tinggi menyebabkan tingkat energi berkurang. (Kusnadi, 2017).

Terdapat dua jenis stres menurut (Isnania, 2020) yaitu :

1) *Eustres*

Ketika seseorang termotivasi untuk memenuhi kriteria hadiah, stres yang mereka alami mungkin dianggap bermanfaat. Stres positif, atau eustress, telah terbukti memiliki efek positif pada kognisi.

2) *Distress*

Perasaan cemas, takut, khawatir, dan gelisah dapat diakibatkan oleh bentuk stres ini, yang berdampak negatif karena merupakan hasil interpretasi dari sesuatu yang tidak baik seperti perilaku buruk atau peristiwa yang tidak menyenangkan.

e) Stres sangat berat

Orang seringkali lebih pasrah dan kurang memiliki dorongan untuk hidup ketika mereka berada di bawah tekanan yang ekstrim. Gangguan depresi mayor sering didiagnosis pada saat ini.

2.1.3 Stressor

Salah satu definisi stressor adalah faktor eksternal yang berfungsi sebagai katalisator berkembangnya stres pada individu. Ada banyak jenis peristiwa yang membuat stres, dan daftar rangsangan tidak menyenangkan berikut menggambarkan beberapa di antaranya:

- a. Fisik (trauma, pembedahan, panas atau dingin yang ekstrem).
- b. Kimia (ketidakseimbangan asam - basa).
- c. Fisiologis (olahraga berat, syok hemoragik).
- d. Nyeri infeksi (invasi bakteri).
- e. Psikologis (kecemasan, ketakutan, kesedihan).
- f. Serta faktor sosial semua berperan (masalah pribadi, perubahan gaya hidup) (Willibrordus & Nainggolan, 2021).

Menurut Sandra (2018) stressor dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu :

a) *Cataclysmic Events*

Bencana alam seperti gempa bumi, tanah longsor, dan banjir merupakan contoh kejadian bencana yang dapat berdampak luas.

b) *Personal Stressors*

Masalah yang sangat sensitif terhadap waktu atau konsekuensial, seperti masalah moneter, yang memengaruhi banyak orang.

c) *Background Stressors*

Perselisihan dan kesulitan reguler termasuk masalah dan prosedur terkait pekerjaan. Menurut Fitriana (2018), ada empat pemicu utama stres:

1. Frustrasi adalah keadaan perselisihan mental yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi.
2. Seseorang dengan konflik memiliki masalah di mana mereka tidak dapat memutuskan antara keinginan dan kebutuhan yang saling bersaing.

Ada tiga jenis konflik menurut Putri & Aisa (2018) yaitu:

- 1) *Approach-approach conflict*, muncul ketika seseorang harus memutuskan antara dua alternatif yang diinginkan, seperti ketika melamar pekerjaan dan harus memilih antara dua kandidat. Ketidakmampuan untuk menemukan kenyamanan dalam pengetahuan bahwa seseorang mungkin telah melakukan sesuatu secara berbeda berkontribusi terhadap stres. Masalah semacam ini seringkali memiliki jawaban yang sederhana.
- 2) *Avoidance-avoidance conflict*, apa pun yang menyusahkan atau mengerikan seperti pengalaman seorang wanita muda ketika dipaksa untuk memilih di antara

dua alternatif.

3) *Approach-avoidance conflict*, adalah ketika seseorang merasa tertarik dan ditolak oleh objek atau orang yang sama; misalnya, seorang perokok yang ingin berhenti merokok karena alasan kesehatan tetapi tidak dapat memahami dunia tanpa rokok.

3. Ketiga, memberikan tekanan pada orang lain adalah usaha yang sangat berisiko. Apakah itu harapan individu atau lingkungan mereka, tekanan cenderung berasal dari orang atau persona yang berada di bawah pengawasan.

4. Krisis yang tidak terduga memiliki potensi untuk membuat seseorang menjadi tidak teratur. Visualisasi memungkinkan seseorang untuk mendefinisikan atau menghubungkan stresor dengan pengalaman stresnya sendiri.

2.1.4 Dampak Stres

Dalam jumlah sedang, stres bahkan mungkin bermanfaat. Ini dapat menginspirasi kepercayaan diri dan tekad dalam menghadapi kesulitan. Sementara itu, penelitian mengaitkan stres kronis dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, penyakit kardiovaskular, penekanan sistem kekebalan, dan kanker (Jenita DT Donsu, 2017). Efek stres dapat dipecah menjadi tiga kelompok, seperti yang dijelaskan oleh Priyono (2018).

a. Dampak Fisiologi

1) Gangguan pada Organ Tubuh Hiperaktif dalam Salah Satu System Tertentu.

- a) *Muscle myopathy*: Otot tertentu mengencang /melemah.
 - b) Tekanan darah naik : Kerusakan jantung dan arteri.
 - c) Sistem pencernaan : Mag, diare.
- 2) Gangguan System Reproduksi.
- a) *Amenorea* : Tertahannya menstruasi.
 - b) Kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria.
 - c) Kehilangan gairah sex.
- 3) Gangguan lainnya, seperti pening (migrane), tegang otot, rasa bosan, dll.
- b. Dampak Psikologi
- 1) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tandapertama dan punya peran sentral bagi *terjadinyaburn-out*.
 - 2) Kewalahan/keletihan emosi.
 - 3) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnyarasa kompeten dan rasa sukses.
- c. Dampak Perilaku
- 1) Manakala stres menjadi *distres*, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
 - 2) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.

- 3) Stres yang berat sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

2.1.5 Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Stres

Wahjono, Senot, Imam (2018) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres antara lain :

a. Faktor Lingkungan

Tingkat stres pekerja dipengaruhi oleh ketidakpastian lingkungan, dan ketidakpastian ini berdampak pada bagaimana struktur organisasi. Ketidakpastian ekonomi memengaruhi jumlah uang yang dihasilkan karyawan dan tunjangan yang mereka terima; ketidakpastian politik mempengaruhi kesehatan dan efisiensi organisasi; ketidakpastian teknologi memperlambat pengadopsian teknologi baru oleh organisasi; dan ketidakpastian keamanan mencegah organisasi bergerak maju. mempengaruhi kedudukan dan fungsi perusahaan.

b. Faktor Organisasi

Berikut ini adalah beberapa contoh variabel organisasi yang dapat menyebabkan stres:

- 1) Persyaratan pekerjaan dalam hal tugas khusus, keadaan kerja, dan tata letak kantor.
- 2) Tuntutan peran yang berhubungan dengan tekanan yang diberikan pada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam sebuah organisasi termasuk beban kerja yang diterima seorang individu.

- 3) Tekanan yang dipaksakan oleh pekerja lain, seperti kurangnya dukungan sosial atau hubungan kerja yang tidak menguntungkan.
- 4) Serangkaian aturan dan prosedur, serta kedudukan otoritas, yang mengatur organisasi dan divisi internalnya. Stres mungkin disebabkan oleh peraturan yang terlalu ketat dan kurangnya suara dalam hal-hal penting.
- 5) Kepemimpinan dan manajemen perusahaan, termasuk eksekutif puncaknya. Lingkungan yang penuh tekanan dapat diciptakan oleh pemimpin dengan gaya tertentu.

c. Faktor Individu

Keadaan pribadi telah diidentifikasi sebagai elemen individu. Masalah keluarga, kesulitan keuangan, dan karakter unik seseorang termasuk dalam kategori ini. Dianggap bahwa variabel penyebab stres yang sama mempengaruhi setiap orang, namun menurut Robbins (2006), setiap orang mengalami stres secara berbeda. Tingkat stres yang dialami seseorang mungkin sangat bervariasi dari orang ke orang. Secara teori, komponen variasi individu ini dapat dimasukkan sebagai variabel perancu. Ada lima faktor yang dapat digunakan sebagai penanda toleransi stres seseorang, yang terpenting adalah riwayat pekerjaan dan tingkat pendidikan individu tersebut.

indikatonya sebagai berikut (Robbins, 2006) yaitu :

1) Pendekatan Individu

Indikator penerapan strategi ini di tempat kerja mencakup popularitas aktivitas seperti jogging kompetitif, aerobik, dan renang; ketersediaan kegiatan pelatihan relaksasi seperti meditasi, hipnosis, dan biofeedback; dan pertumbuhan jaringan dukungan sosial informal.

2) Pendekatan Organisasi

Perbaikan dalam mekanisme pemilihan dan penempatan personel, penggunaan penetapan target yang realistis, adanya desain ulang pekerjaan yang dapat memberi karyawan kendali besar dalam pekerjaan yang mereka lakukan, peningkatan keterlibatan karyawan dalam pengambilan keputusan, keputusan, meningkatkan komunikasi organisasi yang dapat mengurangi ambiguitas peran dan konflik peran, dan penegakan *corpora* adalah semua tanda bahwa perusahaan menerapkan pendekatan ini.

2.1.6 Cara Mengukur Stres

Kuesioner menggunakan skala Likert digunakan untuk menilai tingkat stres. Instrumen ini memiliki pengaturan stres "normal", "ringan", "sedang", "berat", dan "sangat parah". Survei ini menanyakan tentang suasana hati Anda sehari-hari, pengaturan kuliah, Anda dan orang yang Anda cintai, dan metode pelaksanaannya. Evaluasi ini akan dinilai sebagai berikut:

1. Skor 0 untuk setiap pertanyaan yang tidak pernah dialami.
2. Skor 1 untuk setiap pertanyaan yang jarang dialami.
3. Skor 2 untuk setiap pertanyaan yang kadang-kadang dialami.

4. Skor 3 untuk setiap pertanyaan yang sering dialami.
5. Skor 4 untuk setiap pertanyaan yang selalu dialami.

Jumlah skor diatas memiliki makna jika skor 0-14 itu normal, skor 15-18 itu ringan, skor 19-25 itu sedang, skor 26-33 itu berat dan skor yang >34 itu sangat berat (Nursalam,2019).

2.2 Menstruasi

2.2.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses siklus tubuh normal yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi wanita. Dalam hal reproduksi, kerangka waktu ini sangat penting. Antara masa remaja dan menopause, hal ini mungkin terjadi sebulan sekali pada wanita (Fitria, 2016).

Lamanya waktu yang berlalu antara hari pertama periode menstruasi wanita sebelumnya dan hari pertama periode menstruasi berikutnya dikenal sebagai siklus menstruasinya. Hari pertama siklus adalah hari dimulainya perdarahan. Ada ketidaktepatan sekitar 1 hari dalam durasi siklus sejak awal menstruasi tidak dimasukkan dan waktu keluarnya menstruasi dari os eksternal tidak diketahui. Siklus menstruasi tradisional berlangsung selama 28 hari, jumlah rata-rata waktu antar periode. Siklus menstruasi biasanya berlangsung selama 25,1 hari pada anak perempuan berusia 12 tahun.

27,1 hari untuk wanita berusia 43 dan 51,9 hari untuk wanita berusia 55. Kenyataannya, hanya sekitar 10% wanita yang memiliki siklus tepat 28 hari (Prawihardjo, 2014; Fitia, 2016).

2.2.2 Fase Terjadinya Menstruasi

Terdapat 4 fase yang terjadi saat menstruasi menurut Sitepu (2019) yaitu:

1. Fase Menstruasi

Fase siklus menstruasi ini dimulai pada hari ke-28 dan berlangsung hingga hari ke-2 atau ke-3. Infertilitas diakibatkan oleh hilangnya sel telur yang matang yang tidak dibuahi dan pecahnya dinding endometrium, yang mengakibatkan perdarahan uterus. Kurangnya hormon luteinizing (LH) menyebabkan peningkatan hormon perangsang folikel (FSH) dan aktivitas dan kadar estrogen, yang mengarah ke dataran tinggi dalam sintesis progesteron pada puncaknya. (Sari & Wahyuni, 2016).

2. Fase *Proliferasi*

Tahap ini berlangsung selama 7 hari, dimulai pada hari ke 5. Selama waktu ini, seorang wanita paling subur. Dimulai pada hari pertama, fase ini biasanya berlangsung hingga terjadi ovulasi (ketika kadar LH meningkat dan sel telur diproduksi). Karena folikel sedang dikembangkan oleh ovarium, tahap ini dikenal sebagai fase folikuler.

Peningkatan kecil kadar FSH di tengah fase folikuler menyebabkan peningkatan 3-30 folikel, yang masing-masing berisi satu sel telur. Sementara satu folikel berkembang secara normal, yang lainnya dihilangkan. Selama siklus menstruasi,

kadar estrogen dan progesteron yang rendah menyebabkan endometrium luruh.

progesteron. Ada tiga lapisan berbeda pada endometrium. Lapisan atas dan tengah ditumpahkan, sedangkan lapisan bawah ditopang dan diisi ulang dengan sel-sel untuk menggantikannya. Pada akhir fase ini, ovulasi dapat terjadi karena peningkatan produksi hormon LH yang dramatis.

3. Fase *Sekresi/Luteal/Pramenstruasi*

Antara hari ke 14 dan 28 dari siklus menstruasi wanita adalah periode pramenstruasi. Selama waktu ini, ovarium menggunakan folikel Graaf yang habis setelah ovulasi untuk membuat korpus luteum. Peningkatan progesteron menyebabkan penurunan hormon FSH, LH, dan estrogen. Ini membantu dalam pelepasan lapisan rahim pada akhir kehamilan dan membantu lapisan endometrium menempel pada dinding rahim selama kehamilan (Khusna, 2019).

4. Fase *Regenerasi*

Terjadi pada hari pertama siklus haid dan berlangsung hingga hari kelima. Lapisan endometrium pulih dan beregenerasi sepanjang waktu ini. Sementara itu, folikel di dalam ovarium mulai terbentuk kembali akibat hormon dan estrogen yang dihasilkan kembali oleh hormon FSH ovarium (Sari & Wahyuni, 2016).

2.2.3 Gangguan Pada Menstruasi dan Siklus Menstruasi

Gangguan pada menstruasi terbagi atas 3 yaitu:

a Polimenorea

Pada wanita dengan gangguan siklus menstruasi yang dikenal dengan polimenorea, menstruasi terjadi lebih sering dari sekali dalam sebulan. Gangguan hormonal sepanjang sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium menyebabkan polimenore, yang bermanifestasi sebagai siklus menstruasi yang berlangsung kurang dari 21 hari dan menghasilkan kehilangan darah dalam jumlah yang sama atau lebih. Perselisihan hormonal ini dapat menyebabkan ovulasi yang tidak teratur (pelepasan sel telur) atau lebih pendek dari waktu siklus menstruasi normal, yang menyebabkan peningkatan frekuensi atau keparahan menstruasi (Sasabila, 2021).

b. Oligomenorea

Pada wanita dengan oligomenore, menstruasi rata-rata berlangsung selama 35 hari atau lebih. Salah satu penyebab utama sindrom ovarium polikistik adalah kelebihan produksi hormon androgen pemicu ovulasi. Remaja mungkin mengalami oligomenore karena kelenjar hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan endometrium mereka masih berkembang. Selain faktor hormonal, stres, penyakit kronis, dan kekurangan gizi semuanya dikaitkan dengan oligomenore. Diperlukan pendekatan yang hati-hati jika

oligomenore disertai dengan obesitas dan infertilitas, karena ini mungkin merupakan indikasi sindrom metabolik (Liani, 2020).

c. *Amenorea*

Amenorea ditandai dengan masa tiga bulan atau lebih tanpa haid. Kehamilan, menopause, dan penggunaan kontrasepsi hanyalah beberapa dari peristiwa kehidupan umum yang dikaitkan dengan ketidakteraturan menstruasi. *Amenorea* abnormal telah dikaitkan dengan berbagai penyakit dan masalah kesehatan. *Amenore* mungkin salah satu dari tiga bentuk berbeda, termasuk:

1) *Amenorea* primer

Disebabkan oleh kelainan anatomi genital (tidak ada rahim, tidak ada saluran vagina, atau gangguan hormonal), kondisi ini berarti seorang wanita tidak memiliki siklus bulanan sejak bayi atau tidak pernah mengalami menstruasi sebelum usia 18 tahun.

2) *Amenorea* fisiologis (normal)

yang berdampak pada wanita sejak lahir hingga akhir menstruasi (menopause) juga berlaku untuk jumlah yang lebih sedikit selama kehamilan dan menyusui.

3) *Amenorea* sekunder

Ketika siklus menstruasi seorang wanita berhenti atau membutuhkan waktu lebih dari tiga bulan untuk kembali setelah dia berusia 18 tahun. Faktor yang berkontribusi terhadap *amenore*

sekunder antara lain malnutrisi, kelainan metabolisme, ketidakseimbangan hormon, tumor genital, dan penyakit kronis (Sari & Wahyuni, 2016).

2.2.4 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Menurut Khusna (2019), faktor-faktor berikut ini mempengaruhi siklus menstruasi :

a. Status Gizi

Hipotalamus bertanggungjawab atas reproduksi, di mana tingkat metabolisme terkoordinasi sehingga semuanya bekerja serempak. Metabolisme dipengaruhi oleh keadaan gizi seseorang. Hipotalamus berperan dalam nutrisi wanita karena menghambat produksi FSH oleh hipofisis anterior. Ovarium merespons hormon FSH dengan memproduksi apa pun dari tiga hingga tiga puluh folikel, yang masing-masing berisi sel telur. Ovulasi (fase sekresi) dan pematangan sel telur (fase luteal) keduanya bergantung pada aktivitas hormon LH. Dengan tidak adanya pembuahan, sel telur mati (mengakibatkan menstruasi). Jika produksi FSH dan LH diubah, siklus menstruasi dapat terpengaruh. (Astuti & Noranita, 2016).

b. Aktivitas Fisik

Amenorea, oligomenorea, polimenorea, dan anovulasi semuanya dapat disebabkan oleh aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Sumbu HPA telah terganggu, yang merupakan akar penyebabnya. Penekanan sumbu Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) karena masalah hipotalamus yang terkait dengan aktivitas fisik yang berat dapat menunda menarche dan mengubah siklus menstruasi dengan mengurangi produksi Luteizing Hormone (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH). Namun, telah terbukti meningkatkan simpanan energi dalam jaringan adiposa pada wanita yang tidak banyak bergerak. Jaringan adiposa mengeluarkan hormon leptin. Leptin adalah sejenis adipocytokine yang mengirimkan sinyal ke dan dari jaringan adiposa. Hiperandrogenisme berkembang ketika hipotalamus menyebabkan peningkatan produksi hormon LH. Selain itu, peningkatan LH dan kadar testosteron yang rendah berkontribusi pada masalah pematangan folikel. Tingkat estrogen yang tinggi dan rendah dipengaruhi oleh kadar androgen. Tubuh tidak dapat memproduksi estrogen tanpa androgen. Kelainan perkembangan seksual dan penekanan langsung gonadotropin pada tingkat hipotalamus disebabkan oleh peningkatan kadar androgen dalam darah, yang mengganggu fungsi hipotalamus (Sasabila, 2021).

c. Stres

Hipotalamus melepaskan CRH ketika aksis HPA dirangsang oleh

stres. Kelenjar adrenal menghasilkan kortisol setelah distimulasi oleh ACTH, yang disekresikan oleh hipofisis anterior sebagai respons terhadap produksi CRH. Dengan menurunkan LH pulsatil, kortisol membatasi produksi estrogen dan progesteron. Gangguan hormon yang disebabkan oleh kortisol dapat menyebabkan menstruasi yang menyakitkan atau tidak ada. (Pratiwi, 2017).

d. Pengaruh Rokok

Periode menstruasi perokok berat cenderung lebih pendek dan tidak menentu dibandingkan dengan bukan perokok. Merokok telah dikaitkan dengan peningkatan kadar plasma estrogen dan progesteron, yang mungkin disebabkan oleh adanya tembakau.

Dismenore, stres pramenstruasi, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan amenore sekunder semuanya disebabkan oleh merokok. Asap rokok mengandung beberapa racun dalam struktur kimia yang rumit. Masalah kesehatan serius, termasuk kemandulan (kesulitan hamil), gangguan menstruasi, gangguan kehamilan, masalah perkembangan janin, dan menopause dini, dapat disebabkan oleh menghirup asap rokok. (Khusna, 2019).

e. Mengonsumsi Obat Tertentu

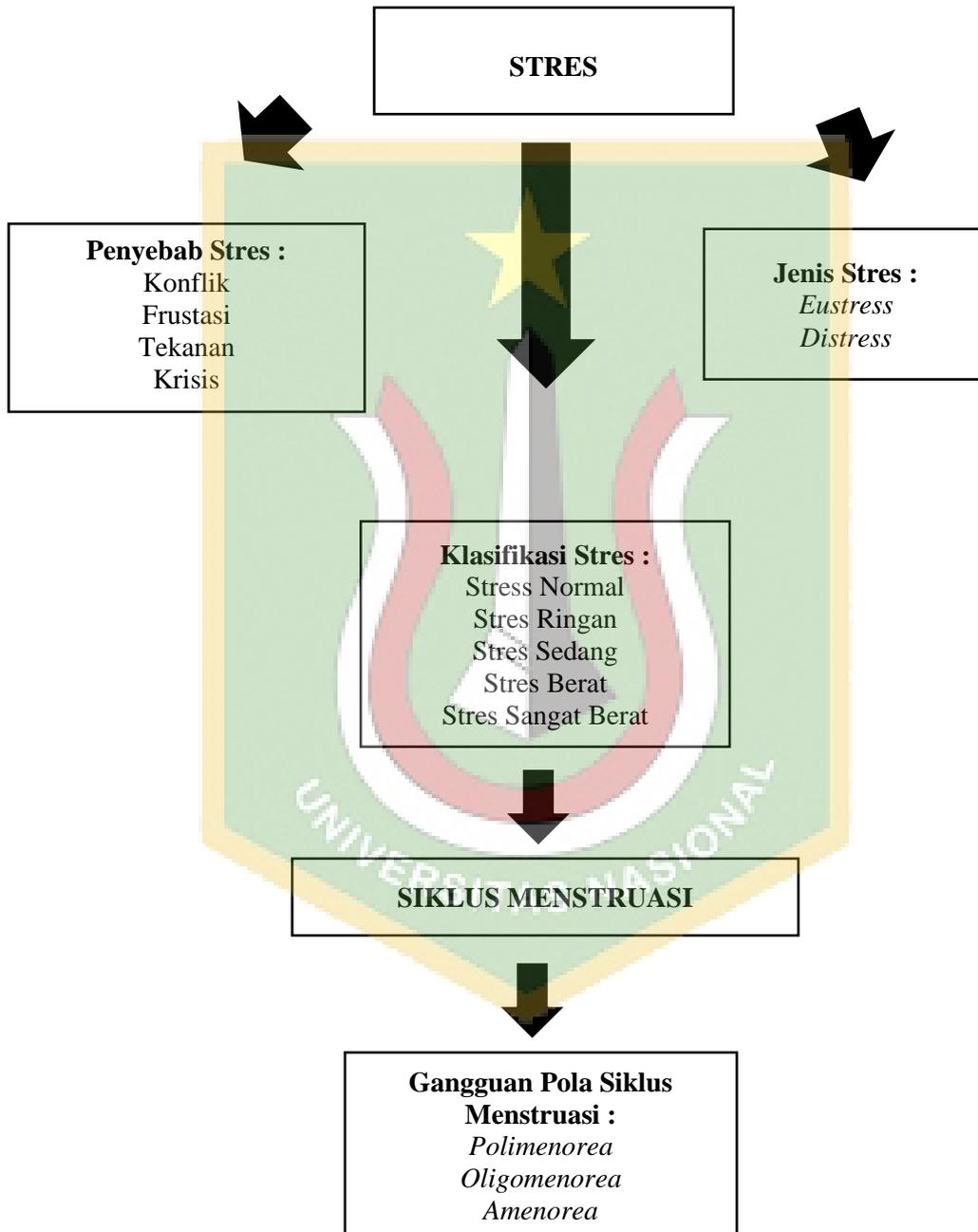
Perubahan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi hormonal atau obat lain yang meningkatkan kadar prolaktin. Hormon yang dilepaskan oleh metode kontrasepsi dapat menyebabkan tubuh mengembangkan siklus palsu, yang dapat mengganggu menstruasi.

2.2.5 Kategori Siklus Menstruasi

Durasi siklus menstruasi yang biasa adalah 21 hari, sedangkan lamanya antara 21 dan 35 hari dianggap tipikal. Periode berkisar dari empat hari hingga tujuh hari. Sistem reproduksi wanita mengalami fluktuasi bulanan. Tetapi juga ada wanita yang memiliki jumlah hari atau siklus menstruasinya selalu sama setiap bulannya (Noor,2011). Kategori siklus menstruasi sebagai berikut:

- 0 : Normal, apabila jarak menstruasi berikutnya 21-35 hari.
- 1 : Tidak normal, jarak menstruasi berikutnya <21/
>35 hari

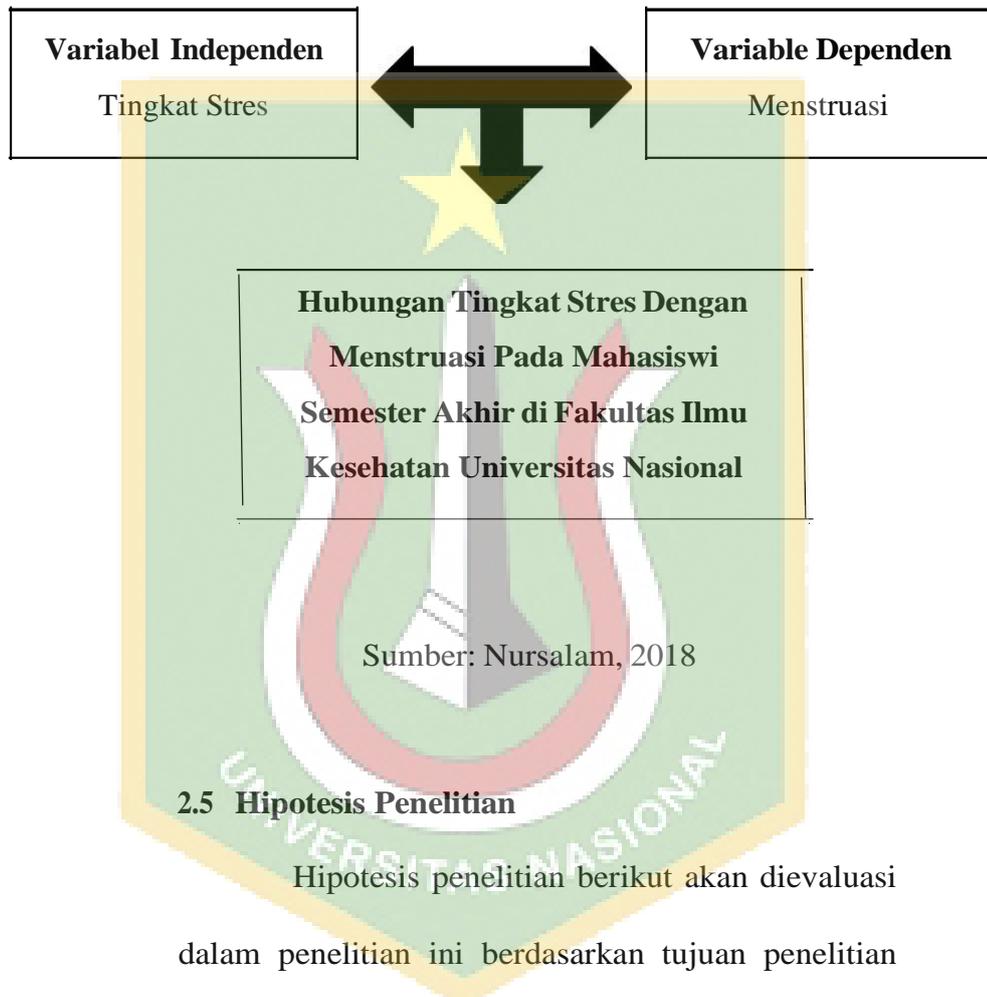
2.3 Kerangka Teori



Sumber : Wahyuningsih,2018

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual suatu penelitian berfungsi sebagai jembatan antara temuan empiris dan penjelasan teoretis. (Nursalam,2018).



2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian berikut akan dievaluasi dalam penelitian ini berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka konseptual dan kategori yang diberikan.

Ho : Tidak ada hubungan tingkat stress dengan menstruasi pada mahasiswi semester akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.