

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara siklis dan periodik pada rahim, dikarenakan adanya pelepasan (deskuemasi) endometrium yang disebabkan karena adanya penurunan ovarium (estrogen dan progesterone), terutama progesterone, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi Menurut (Novita, 2018). Siklus menstruasi merupakan hal penting dalam reproduksi wanita karena akan mempengaruhi serangkaian perubahan pada system reproduksi wanita, tetapi banyak wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi sehingga dapat berdampak pada Kesehatan (sinaga, 2017). Menurut data (Risikesdas, 2018) menyebutkan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7%

Masalah menstruasi sering dijumpai yaitu menstruasi yang tidak normal pada wanita, mulai dari usia menstruasi yang datang terlambat, jumlah darah menstruasi yang banyak sehingga menggunakan pembalut lebih dari batas normal, nyeri saat sedang haid, gejala pra menstruasi. Siklus dan sindrom menstruasi. Menstruasi yang tidak teratur, serta gangguan siklus menstruasi meliputi polimenore, oligomenore, dan amenore. (Mawarda, 2018). Kemandulan dan turunnya tingkat kesuburan dapat disebabkan oleh siklus haid yang tidak teratur (Mawarda, 2018). 8-12% wanita mengalami infertilitas menurut *World Health Organization* (WHO). Infertilitas yang terjadi di Indonesia berkisar antara 12-15% (Reni, 2019). Siklus haid yang normal pada umumnya berkisar dari 21-35 hari dengan masa haid 3-7 hari (Haniza, 2018). Berdasarkan hasil penelitian (Lim, 2018) remaja Korea yang diperiksa sebesar 19,4% melaporkan ketidakaturan siklus

menstruasi. Tingkat pengendalian berat badan, jumlah olahraga teratur, tingkat stres, dan lama tidur merupakan faktor yang berpengaruh signifikan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian lain yang dilakukan (Yu, 2017) menyatakan resiko ketidakteraturan siklus haid cenderung meningkat, seiring dengan banyaknya gangguan kesehatan jiwa.

Stress menjadi salah satu penyebab haid yang tidak teratur sehingga dapat mempengaruhi kerja hipotalamus (Mawarda, 2018). Selain itu stress kerja di Indonesia menjadi masalah serius yang mengakibatkan angka gangguan mental emosional sebesar 9,8% dan sebesar 35% stress akibat kerja berakibat fatal (Trisnasari, 2021). Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 mahasiswa diperoleh hasil bahwa selama mengerjakan skripsi mahasiswa merasa mudah lelah, sakit kepala, kurangnya waktu istirahat, sulit berkonsentrasi, merasa jenuh dan juga menghindari atau menunda pengerjaan skripsi.

Penyebab stress pada mahasiswa dapat disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa melakukan kewajibannya atau masalah lain (Septiani, 2013). Seseorang yang tidak mampu mengatasi tuntutan akademiknya dan merespon tuntutan akademiknya sebagai gangguan didefinisikan sebagai stress akademik. Akademik stresor adalah stress yang di akibatkan oleh proses pembelajaran, menumpuknya tugas, terlalu lama belajar, cemas menjelang ujian, dan nilai yang buruk. Tekanan prespektif subjektif terhadap suatu kondisi akademik merupakan tekanan yang dapat diakibatkan oleh stress akademik. (Barseli, 2017). Tingkat stres tinggi, suasana hati depresi, dan konseling psikologis dikaitkan dengan peningkatan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi. Selanjutnya hasil dari penelitian (Krisna, 2019) menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat stres merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya dalam siklus menstruasi. Kedua faktor tersebut dapat menggambarkan ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 40,2%.

Keadaan seseorang ketika mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan dan cara untuk mengatasinya disebut stress. Adaptasi lingkungan yang berdampak positif disebut eustress dan lingkungan yang negative disebut distress ini merupakan respon dari situasi dan adaptasi. Tertanggung mentalnya seseorang akan terjadi apabila respon negative tidak ditangani dengan segera. (Muslim, 2015). (Susapto, 2018) Stress merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi social yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hamper lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan merupakan penyakit dengan tingkat stress ke-4 didunia menurut WHO. Studi prevalensi stress yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 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%) .

Pada umumnya gejala stress terbagi menjadi dua aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (insomnia atau terbangun di tengah malam dan tidak bisa tidur Kembali) dan perubahan nafsu makan. Gejala emosional biasa berupa berubahnya suasana hati, perasaan gelisah, cemas dan tidak semangat dalam melakukan aktifitas (malas). Gejala berupa tidak bisa berpikir dengan baik, pikiran menjadi kacau, dan meningkatnya pikiran negative. Berdasarkan penelitian Rosdiana Putri Arsaningtias tahun 2017 dari Universitas Airlangga yang berjudul Analisis Faktor Stressor Berhubungan dengan Stres Program Studi S1 di Universitas Airlangga Surabaya yang dilakukan kepada 221 mahasiswa, ditemukan bahwa sebagai tingkatan stress dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas kuliahnya. Sebagian besar dari mahasiswa mengalami stress berat (25,8%), sedangkan (23,1%) mengalami stress normal, (12,7%) mengalami stress ringan, (15,8%) mengalami stress sedang, serta (22,6%) mengalami stress yang sangat berat. (Arsaningtias, 2017). Banyak mahasiswa mengalami stress yang ditunjukkan oleh peneelitan ini, aksis hipotalamus-

hipofisis-adrenal korteks dapat dirangsang oleh stress yang bisa menghasilkan hormon kortisol yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon (Iriyani, 2017). Beban dan tanggung jawab mahasiswa semester akhir yang berat untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi menjadi alasan penelitian ini, stress dapat dipicu oleh beban dan tanggung jawab mahasiswa yang berat sehingga dapat berdampak pada kesehatan salah satunya adalah ketidaknormalan siklus menstruasi yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Gangguan siklus haid akan berpengaruh pada terjadinya berbagai masalah Kesehatan. Salah satu bagian penting dari sistem reproduksi wanita adalah siklus haid. Penyebab terjadinya ketidakseimbangan hormon adalah pada siklus haid adalah stres karena akan merangsang korteks hipotalamus-hipofisis-adrenal sehingga dapat menghasilkan hormon kortisol. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap stres karena tuntutan dan aktivitas yang tinggi akan membuat mahasiswa tingkat akhir kelelahan secara fisik dan mental yang memicu terjadinya stres. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional.

- 2) Mengidentifikasi siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional.
- 3) Mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan Universitas Nasional.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Mahasiswa

Mahasiswa dapat mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional.

1.4.2 Untuk Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi tambahan terkait hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Nasional.

1.4.3 Untuk Penelitian Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dan bahan pembandingan untuk penelitian selanjutnya dalam lingkup yang sama.

