

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berada dalam fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. *World Health Organization* (2024), mendefinisikan remaja sebagai individu dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Jumlah remaja di dunia saat ini mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (2024), terdapat sekitar 1,3 miliar remaja berusia 10 hingga 19 tahun di seluruh dunia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah remaja di Indonesia berusia 10 hingga 19 tahun diperkirakan mencapai sekitar 44,1 juta jiwa. Pertumbuhan dan perkembangan manusia dari anak-anak menuju usia dewasa akan melalui tahap pubertas. Pubertas merupakan fase di mana remaja laki-laki maupun perempuan mengalami perubahan fisik dan psikis. Transformasi ini dipicu oleh aktivitas hormonal (Yuliana dkk., 2024). Pada remaja perempuan, masa pubertas biasanya terjadi lebih awal dan ditandai dengan kematangan sistem reproduksi, yaitu dimulainya menstruasi (Nurdini & Lutfiyati, 2023).

Menstruasi adalah proses peluruhan di dalam rahim atau endometrium yang disertai dengan keluarnya darah sebagai akibat dari tidak terjadinya pembuahan (Martini dkk., 2021). Menstruasi pertama yang dialami oleh remaja perempuan disebut dengan *menarche*. Menurut *American College of*

Obstetricians and Gynecologists (2020), sebagian besar anak perempuan di Amerika Serikat mengalami *menarche* pada rentang usia 12 hingga 14 tahun. Sementara itu, berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey*, rata-rata usia *menarche* pada perempuan di Indonesia adalah sekitar 12,5 tahun dengan rentang usia antara 9-14 tahun. Usia *menarche* ini diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu *early menarche* jika menstruasi pertama terjadi sebelum usia 12 tahun, *normal menarche* jika terjadi pada usia 12-14 tahun, dan *late menarche* jika dialami setelah usia 14 tahun.

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi serta peluruhan dinding jika tidak terjadi pembuahan (Ningsih dkk., 2023). Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2020), siklus menstruasi dihitung sejak hari pertama darah menstruasi keluar hingga hari pertama darah menstruasi pada periode selanjutnya. Umumnya, siklus ini berlangsung antara 21 hingga 45 hari dengan rata-rata 28 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormon yang diproduksi oleh tubuh, yaitu *Luteinizing Hormone*, *Follicle Stimulating Hormone*, dan estrogen. Selain faktor hormonal, siklus menstruasi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikis perempuan termasuk stres yang dapat memicu perubahan kadar hormon di dalam tubuh (Farida & Cahyanto, 2022).

Menurut Lazarus dan Folkman, stres yang dialami seseorang sebenarnya berada di bawah kendali dirinya sendiri, karena sumber masalahnya terletak pada cara individu tersebut memersepsikannya. Persepsi adalah proses yang

dijalankan oleh otak untuk menafsirkan informasi sensorik dan mengubahnya menjadi gambaran yang bermakna tentang dunia di sekitarnya (Nurhayati & Ratnaningsih, 2022). Setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda tergantung dari apa yang diterima oleh panca inderanya. Dengan demikian, situasi yang sama bisa menghasilkan tingkat stres yang berbeda pada setiap individu, tergantung bagaimana mereka memaknainya.

Stres melibatkan sistem neuroendokrinologi yang memiliki peran besar dalam fungsi reproduksi wanita. Saat stres terjadi, amigdala pada sistem limbik akan mengalami aktivasi. Sistem ini kemudian merangsang pelepasan hormon dari hipotalamus, yaitu *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). Peningkatan kadar CRH akan memicu pelepasan endorfin dan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) ke dalam sirkulasi darah. Peningkatan ACTH ini akan mendorong kelenjar adrenal untuk mensekresikan hormon kortisol. Tingginya kadar kortisol akan menekan produksi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, sehingga menghambat proses ovulasi. Melalui mekanisme tersebut, stres dapat mengganggu proses berlangsungnya siklus menstruasi (Wahyuni & Aisyara, 2021).

World Health Organization (2018), menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Sedangkan berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), menyebutkan 11,7% remaja usia 10-19 tahun di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur. Penelitian Rini dkk. (2024), terhadap 76 remaja putri di SMAN Pulau laut Barat Kota Baru, diketahui sebanyak 30 (39,5%) siswi mengalami siklus menstruasi

tidak normal dengan panjang >35 hari dan <21 hari sebanyak 24 (31,6%) siswi. Adapun siswi yang memiliki siklus menstruasi normal (21-35 hari) tercatat sebanyak 22 (28,9%). Pada remaja, siklus menstruasi umumnya belum teratur, terutama pada tahun pertama setelah *menarche* (menstruasi pertama). Ketidakteraturan ini umumnya disebabkan oleh belum terjadinya ovulasi atau disebut sebagai siklus anovulasi (*anovulatory cycles*).

Hasil temuan dari Bhardwaj *et al.* (2022), terhadap 508 remaja putri usia 16-24 tahun di wilayah metropolitan Delhi, India, selama gelombang kedua pandemi COVID-19 (April-Mei 2021), menunjukkan bahwa sebanyak 148 (29,1%) responden mengalami periode menstruasi yang tidak teratur. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi, dengan nilai $p = 0.0011$. Dari kelompok yang mengalami menstruasi tidak teratur, sebanyak 40.5% mengaku sering mengalami stres dan 9,5 selalu merasa stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2025), terhadap 115 remaja putri di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai, menunjukkan bahwa sebanyak 20 (17,4%) responden mengalami stres ringan, 85 (73,9%) responden mengalami stres sedang, dan 10 (8,7%) responden mengalami stres berat. Sebanyak 35 (30,4%) responden memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 80 (69,9%) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p -value sebesar $0.003 < \alpha (0.05)$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres

dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Desa Mattunreng Tellue, Kabupaten Sinjai.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Februari 2025 di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu terhadap 15 (19,23%) dari 78 (100%) siswi menunjukkan bahwa sebanyak 13 (86,67%) siswi mengalami stres. Adapun penyebab stres yang dialami oleh siswi tersebut meliputi: sebanyak 3 (23,08%) siswi mengalami stres akibat banyaknya tugas sekolah yang diberikan, 2 (15,38%) siswi akibat tekanan dari lingkungan, 3 (23,08%) siswi akibat pertemanan yang kurang baik, 2 (15,38%) siswi akibat masalah keluarga, dan 3 siswi (23,08%) mengalami stres akibat masalah keuangan. Sementara itu, terdapat 2 (13,33%) siswi yang tidak mengalami stres. Dari jumlah tersebut, sebanyak 8 (53,33%) siswi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dengan panjang siklus kurang dari 21 hari. Sedangkan sebanyak 7 (46,67%) siswi memiliki siklus menstruasi yang teratur dengan panjang siklus 21-35 hari.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu Tahun 2025 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat stres pada siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu Tahun 2025.
2. Untuk mengetahui siklus menstruasi pada siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu Tahun 2025.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Kesehatan Masyarakat, terutama di bidang perilaku kesehatan yang mengkaji hubungan antara faktor psikologis, seperti stres dengan gangguan kesehatan reproduksi, seperti siklus menstruasi pada remaja. Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa perilaku dan kondisi mental individu dapat memengaruhi status kesehatannya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menyusun program promosi kesehatan yang lebih tepat sasaran, terutama dalam edukasi mengenai manajemen stres dan kesehatan menstruasi pada remaja putri.

2. Bagi Tenaga Kesehatan Masyarakat

Temuan ini dapat menjadi dasar untuk menyusun strategi promosi dan pencegahan berbasis sekolah, khususnya dalam peningkatan kesadaran remaja terhadap pentingnya pengelolaan stres. Dalam perannya sebagai edukator dan fasilitator, tenaga kesehatan masyarakat dapat mengembangkan program pendidikan kesehatan yang bersifat partisipatif dan lintas sektor guna mendorong perilaku serta meningkatkan derajat kesehatan remaja secara menyeluruh.

3. Bagi Institut Mahardika

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi Institut Mahardika dalam mendukung pengembangan mata kuliah, modul pelatihan, atau kegiatan edukatif yang berkaitan dengan kesehatan mental dan reproduksi remaja di lingkungan sekolah, khususnya dalam konteks hubungan antara stres dan siklus menstruasi.

4. Bagi Usaha Kesehatan Sekolah

Temuan ini dapat mendorong UKS untuk memperhatikan aspek mental selain fisik dalam pelayanan kesehatan siswi. hasilnya dapat membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat

dan mendukung siswi dalam menghadapi stres serta memberikan intervensi bagi yang mengalami gangguan terkait kesehatan reproduksi.

5. Bagi Siswi

Memberikan gambaran tentang bagaimana stres dapat memengaruhi siklus menstruasi serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan reproduksi mereka.

6. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana stres dapat memengaruhi sistem hormonal yang terlibat dalam siklus menstruasi.

1.5 Keaslian Penelitian

Adapun penelitian yang berkaitan dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Siswi di Madrasah Aliyah Swasta Rabithatul Ulum Kabupaten Indramayu, yaitu:

1. Nahavandi, Z., Rostami, M., Alafchi, B., Ezati, E., Barati, M., Sattari, M. H., & Navshaki, S. (2024). *COVID-19 Vaccination and Women's Menstrual Cycle: A Cross-sectional Study Performed*. Tujuan dari penelitian tersebut. Jenis penelitian tersebut adalah deskriptif analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi pada penelitian tersebut sebesar 400 wanita usia subur usia 15-49 tahun yang pernah menerima minimal 2 dosis vaksin COVID-19 jenis apa pun. Pengambilan sampel melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Analisa data menggunakan uji *chi-square* dan uji eksak. Lokasi penelitian berada di kota Asadabad,

Provinsi Hamedan, Iran. Persamaannya terletak pada desain penelitian, dan instrumen penelitian. Perbedaannya terletak pada variabel independen, jenis data, populasi teknik pengambilan sampel, uji statistik dan lokasi penelitian.

2. Dwi Hikmatun, K., Susan, Y., & Nurhaeni, A. (2023). *Pentingnya Status Gizi Dalam Siklus Menstruasi Pada Remaja*. Tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh status gizi terhadap keteraturan siklus menstruasi. Jenis penelitian tersebut adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi. Populasi penelitian tersebut, yaitu siswi kelas 7 dan 8 sebanyak 117 dan didapatkan sampel sebanyak 91 siswi dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel adalah timbangan, *microroice* dan lembar anamnesa. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji *spearman rank*. Lokasi penelitian di SMP 2 Pancalang, Kabupaten Kuningan. Persamaannya terletak pada jenis penelitian yang digunakan, variabel dependen yaitu siklus menstruasi, populasi pada siswi sekolah, dan uji statistik yang digunakan. Perbedaannya ada pada variabel independen yang digunakan, teknik sampling, lokasi penelitian, dan instrumen.
3. Nofianti, I., Juliasih, N., & Wahyudi, I. (2021). *Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. Jenis

penelitian tersebut menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi pada penelitian tersebut adalah remaja putri SMPN 2 Kerambitan sebanyak 290 siswi dengan sampel sebanyak 89 siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel independen adalah kuesioner dan variabel dependen menggunakan alat tes Hb. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Lokasi penelitian berada di SMPN 2 Kerambitan, Kabupaten Tabanan. Persamaannya terletak pada desain penelitian, populasi pada siswi sekolah, dan instrumen siklus menstruasi berupa kuesioner. Perbedaannya adalah variabel dependen yang digunakan, jenis penelitian, lokasi penelitian, serta teknik pengambilan sampel.

4. Qomarasari & Mufidaturrosida. (2022). *Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 3 Cibeber*. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan status gizi, pola makan, dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. Penelitian tersebut menggunakan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian tersebut adalah remaja putri kelas VIII yang berjumlah 82 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sehingga didapati sampel sebanyak 42 orang. Instrumen pada penelitian tersebut menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Lokasi

penelitian berada di SMP N 3 Cibeber, Kabupaten Cianjur. Persamaannya terletak pada desain penelitian yang digunakan, dan instrumen. Perbedaannya ada pada variabel dependen, jenis penelitian, lokasi penelitian, teknik sampling yang digunakan, dan uji statistik.