

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan periode mengalirnya darah dari rahim karena lapisan rahim melepaskan sel telur yang matang dari salah satu sisi ovarium. Jika sel telur tidak dibuahi, lapisan rahim akan menebal dan kemudian terlepas (Kumalasari *et al.*,2019). Pendarahan uterus yang berkala yang dimulai empat belas hari setelah ovulasi disebut menstruasi. Setiap bulan, remaja perempuan dan wanita mengalami kondisi di mana dinding rahim menebal dan mengalami peluruhan. Menstruasi berlangsung dari fase *menarch* atau haid pertama hingga menopause. Jumlah darah yang keluar selama menstruasi sekitar 30-40 mililiter per bulan, dan lama menstruasi sendiri sekitar 3-5 hari. Jarak antara menstruasi satu dengan menstruasi berikutnya disebut siklus menstruasi, yang idealnya dikatakan teratur jika setiap bulannya memiliki rentang antara 28-35 hari, dengan rata-rata siklus 28 hari (Kusmiran, 2021 dalam Harfiyah S *et al.* 2024).

Siklus menstruasi adalah waktu dari hari pertama menstruasi sampai datangnya siklus menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi wanita terkadang tidak teratur. Umumnya kurang 15% perempuan usia reproduksi dengan siklus menstruasi teratur dan tepat 28 hari (Yuni dan Ari,2020). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), ekonomi, dan Tingkat Stres (Mustopa & Fatimah, 2023 dalam sequera *et al.*, 2024). Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran atau

perhitungan untuk mengetahui persentase lemak dalam tubuh, yang dapat dihitung melalui perbandingan berat badan dalam kilogram dan tinggi badan dalam meter persegi. IMT yang tinggi atau rendah dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan gangguan seperti tidak menstruasi, *amenorea*, dan nyeri saat menstruasi. IMT yang tinggi bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang tidak sehat pada remaja, sedangkan IMT yang rendah bisa disebabkan oleh penurunan berat badan yang ekstrim, yang menyebabkan *anorexia*.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2019), remaja berusia 16-18 tahun memiliki prevalensi remaja kurus pada umumnya 7,1% dan remaja gemuk (*overweight*) 7,3%. Remaja putri biasanya memiliki jumlah lemak dua kali lebih banyak ketika mereka mencapai kematangan fisik. Biasanya, area panggul, payudara, dan lengan atas mengandung lemak. Menurut penelitian Amaliah dalam jurnal Oktaviani, remaja putri dengan lemak tubuh setidaknya 17% pada umumnya dari berat badan sering dikaitkan dengan fase *menarche*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Islamy & Farida (2019) dalam Purwati *et al* (2023), IMT yang tidak normal, atau status gizi yang tidak normal, seperti obesitas atau kurang berat badan meningkatkan kemungkinan 2,8 kali untuk mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, faktor yang paling banyak memengaruhi siklus menstruasi adalah obesitas. Salah satu faktor yang mempengaruhi IMT pada remaja yaitu tingkat stres (Gantarialdha, 2021 dalam Rahmi, et al. (2023).

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan dan perubahan emosional yang dipicu oleh lingkungan dan kondisi individu. Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan adrenalin sebagai bentuk pertahanan. Proses ini melibatkan hipotalamus dan hipofisis yang akan merangsang produksi hormon kortisol oleh korteks adrenal. Dampak dari tingginya kortisol adalah gangguan produksi hormon FSH (*Follicle stimulating hormone*) dan LH (*Luteinizing hormone*), yang berpengaruh terhadap produksi estrogen dan progesteron. Hal ini dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Mulyani, *et al*, 2020 dalam Hidayat, H. (2024).

Data WHO (2018) pada umumnya menunjukkan bahwa 75% kunjungan remaja perempuan ke dokter kandungan terkait dengan masalah siklus menstruasi setelah *menarche*, dan sekitar 80% remaja perempuan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Studi Nasution (2010) menemukan bahwa 23,7% siswa yang stres juga mengalami gangguan menstruasi, dibandingkan dengan 0,7% siswa yang tidak stres.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap kebutuhan yang tidak spesifik. Stres remaja dapat berasal dari berbagai sumber, seperti stres di sekolah, stres sosial, dan stres keluarga. Stres di sekolah berasal dari tuntutan akademik, stres sosial berasal dari perundungan, dan stres keluarga berasal dari konflik keluarga dan masalah ekonomi (Beresin, 2022 dalam Priansiska *et al.*, 2024).

Survei Program Penelitian Siswa Indonesia (PISA) (2015) menunjukkan bahwa siswa rata-rata di negara anggota (OECD) mengalami stres di sekolah. 55% mengalami kecemasan, 37% merasa sangat tegang saat belajar, dan 52% gelisah. Sebuah survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) menemukan bahwa faktor stres utama bagi anak-anak di Amerika Serikat berusia 8 hingga 17 tahun adalah lingkungan sekolah.

Hasil survei awal pada tanggal 21 Januari 2025 dari 10 siswi di kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon yang diwawancarai menunjukkan bahwa sebanyak 9 siswi (90%) siswi mengalami stres karena berbagai alasan, termasuk tugas sekolah yang berat, masalah keluarga, dan masalah keuangan. Di antara siswa yang disurvei, 5 siswi (50%) di antaranya memiliki siklus menstruasi normal, 5 siswi (50%) di antaranya memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan masalah penelitian yaitu: apakah ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress dan siklus menstruasi siswi di kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon tahun 2025.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stress pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon tahun 2025
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon tahun 2025
3. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan membuktikan tentang kejadian bahwa keteraturan siklus menstruasi dapat terjadi karena stress.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lahan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.

2. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan saran bagi profesional keperawatan tentang manajemen stres dan gaya hidup sehat untuk mengurangi terjadinya gangguan siklus menstruasi di kalangan siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi mengenai terjadinya normal atau tidak normalnya siklus menstruasi akibat stres.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan Fadillah et al. (2022) yang berjudul hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi siswa di kelas X SMA 12 Kota Depok. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMA 12 Kota Depok. Jenis penelitian ini kuantitatif deskriptif korelasi *cross-sectional*. Sampel penelitian ini melibatkan 90 siswa kelas X dari SMAN 12 Depok. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Alat pengukuran yang digunakan adalah kuesioner yang berisi satu pertanyaan tentang siklus menstruasi wanita. Kuesioner Tingkat Stres yang digunakan yaitu kuesioner PSS-10. Uji statistik penelitian yaitu uji Chi-Square. Dari 43 responden dengan tingkat stres tinggi, sebanyak 35 siswi dengan presentase (38,9%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur, 16 siswi dengan presentase (17,8%) memiliki siklus menstruasi

tidak teratur, dan 5 siswi dengan presentase (5,6%) memiliki siklus menstruasi normal. Dari 39 responden dengan tingkat stres sedang, sebanyak 23 siswi dengan presentase (25,6%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur, dan 8 siswi dengan presentase (8,9%) memiliki siklus menstruasi normal. H_0 ditolak, H_a diterima, karena hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,025. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu teknik sampling yang digunakan, sampel yang digunakan, tempat penelitian, uji statistik yang digunakan. Persamaan penelitian ini yaitu jenis penelitian yang digunakan, kuesioner yang digunakan.

2. Penelitian yang dilakukan Lestari et al. (2024) yang berjudul Hubungan antara Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Dr. Hamka. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka. Jenis penelitian kuantitatif dilakukan menggunakan rancangan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 50 siswi berusia 18 tahun. Dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat stres PSS-10 dan kuesioner siklus menstruasi yang telah diuji validitas dan kredibilitasnya. Uji statistik yang digunakan yaitu uji Phi Coefisient. Hasil survei menunjukkan bahwa 25 responden dengan presentase (50,0%) merasa stres, dan 25 responden dengan presentase (50,0%) tidak merasa stres. Sementara itu, 33 responden dengan presentase

(66,0%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur, dan 17 responden dengan presentase (34,0%) memiliki siklus menstruasi teratur. Dari responden yang merasa stres, 3 responden dengan presentase (17,6%) memiliki siklus menstruasi yang teratur, sementara 22 responden dengan presentase (66,0%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Menurut hasil uji koefisien Phi atau uji Cramer's V, terdapat korelasi antara stres dan siklus menstruasi mahasiswi. Menurut Profesor Dr. Hamka dari Universitas Muhammadiyah Koefisien $p < 0,01$ setara dengan 0,05. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu teknik sampling yang digunakan, sampel yang digunakan, tempat penelitian, uji statistik yang digunakan. Persamaan dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan, kuesioner yang digunakan.

3. Penelitian yang dilakukan Yuliana, A et al. (2024) yang berjudul hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi remaja putri di MAN 2 Karanganyar. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 2 Karanganyar. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini 379 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu proporsional dan berimbang berjumlah 79 remaja putri. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner DASS 42 bagian stres dan Kuesioner IPAQ. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis univariat karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan skala pengukuran data ordinal. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa Sebanyak 51 remaja perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi: 36 remaja dengan presentase (85,7%) mengalami stres berat, 9 remaja dengan presentase (60,0%) mengalami stres sedang, dan 6 remaja dengan presentase (914,3%) mengalami stres tinggi. Ada korelasi antara tingkat stres dan siklus menstruasi remaja putri di MAN 2 Karanganyar. Perbedaan Penelitian ini m yaitu Populasi penelitian, sampel yang digunakan, Teknik pengambilan sampel yang digunakan, kuesioner yang digunakan, uji statistik yang digunakan. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional.