

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres akademik merupakan masalah kesehatan yang umum di kalangan mahasiswa, dengan tekanan dari tenggat waktu mengerjakan tugas, ujian, jumlah tugas, dan harapan akademik yang tinggi dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental pada mahasiswa. Menurut para ahli, definisi stres akademik dapat bervariasi, namun umumnya para ahli mendefinisikan stres akademik mencakup beberapa aspek seperti Dr. Richard Lazarus mendefinisikan bahwasannya stres akademik terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan akademik melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Ini melibatkan persepsi subjektif individu terhadap situasi akademik yang menekan. (Ode Husniah & Iqbal Fauzi, 2022)

Stres dapat memengaruhi sistem hormonal dalam tubuh, termasuk hormon-hormon yang mengatur siklus menstruasi seperti estrogen dan progesteron. Perubahan dalam kadar hormon ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan gangguan pada siklus menstruasi. Faktor-faktor yang berkaitan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi diantaranya adalah pola makan yang tidak teratur, kelainan hormon, indeks massa tubuh (BMI), lama tidur, aktivitas fisik, dan olahraga, semuanya dapat berdampak pada siklus menstruasi yang tidak teratur. Selain itu, kelainan siklus menstruasi juga berisiko disebabkan oleh masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan suasana hati. Stres dan masalah kesehatan mental lainnya dapat dikaitkan dengan peningkatan insiden kelainan siklus menstruasi. (Fatimah & Ayu, 2023)

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidaknormalan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas) dan akan menimbulkan masalah dalam sistem reproduksi

lainnya. Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit unuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidak suburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak . Panjang siklus yang biasa ialah 28-35 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari, tetapi hanya sekitar 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari. (Yolandiani *et al.*, 2021)

Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2020, sekitar 45% wanita mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Melihat data statistik dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, sebanyak 13,7% wanita Indonesia yang berusia antara 10 hingga 59 tahun melaporkan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dalam setahun. Pada wanita Indonesia yang berusia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, persentase gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur adalah 16,4%. 5,1% wanita dengan siklus menstruasi tidak teratur menyebutkan masalah kejiwaan dan banyak pikiran sebagai penyebabnya. (Purwati & Muslikhah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswi fakultas kesehatan prodi Strata Satu (S1) keperawatan institut Mahardika Cirebon setelah dilakukan tes wawancara penulis mendapatkan informasi bahwa sebanyak 10 mahasiswi mengatakan mengalami stres akibat banyak kesibukan dan tugas-tugas yang diperoleh, baik dari pendidikan maupun dari praktik. Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang mahasiswi yang mengalami stres, ternyata sebanyak 7 orang mengatakan ada perubahan siklus menstruasi. Diantaranya 2 dari 7 orang mengalami perdarahan yang berlebih sehingga mengakibatkan perpanjangan menstruasi, dan 5 dari 7 mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari.

Studi pendahuluan tersebut menghasilkan bahwa sebagai mahasiswi keperawatan yang akan menjadi calon tenaga kesehatan harus menjaga kesehatan reproduksi. Menjaga kesehatan reproduksi sangatlah penting khususnya pada masalah siklus menstruasi, karena hal kecil seperti stres bagi wanita atau mahasiswi akan berdampak terhadap kesehatan reproduksi sekarang maupun nanti. Berdasarkan informasi tersebut penelitian ini akan fokus pada menginvestigasi hubungan antara tingkat stres akademik dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan di Institut Mahardika Cirebon. Ini akan melibatkan pengumpulan data tentang tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswi, serta pencatatan pola siklus menstruasi mereka selama periode waktu tertentu. Analisis akan dilakukan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara tingkat stres akademik dan ketidakreguleran siklus menstruasi, serta bagaimana stres akademik dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi tersebut.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan anatara stres akademik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan prodi Strata Satu (S1) keperawatan di Institut Mahardika Cirebon?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui hubungan stres akademik dengan keteraturan pada mahasiswi fakultas kesehatan prodi Strata Satu (S1) keperawatan di institut Mahardika Cirebon.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui stres akademik yang dialami oleh mahasiswa fakultas kesehatan prodi Strata Satu (S1) keperawatan di Institut Mahardika Cirebon.
- 2) Untuk mengetahui keteraturan siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswa fakultas kesehatan di Institut Mahardika Cirebon
- 3) Untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kesehatan prodi Strata satu (S1) keperawatan di Institut Mahardika Cirebon.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana stres akademik mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi perempuan, menyoroti pentingnya pemantauan kesehatan reproduksi, kontribusi terhadap pengembangan proses pembelajaran pada perkuliahan terkhusus pada mata kuliah keperawatan maternitas dan keperawatan jiwa

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa bisa menjaga koping stresnya di dalam pembelajaran di perkuliahan agar tidak mengalami ketidakaturan dalam siklus menstruasi.

1.4.2.2. Bagi Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literatur atau menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa dan menjadi referensi bagi perpustakaan di institut Mahardika Cirebon.

1.4.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam, penelitian lanjutan dapat menguji secara lebih mendetail mekanisme kausal antara stres akademik dan perubahan dalam siklus menstruasi, serta mempertimbangkan variabel tambahan yang relevan .

1.5. Keaslian Penelitian

Berikut ini adalah hasil dari beberapa penelitian yang relevan dengan topik Hubungan Stres Akademik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Mahardika Cirebon:

- 1) Pada penelitian "Hubungan Tingkat Stres Akademik dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa" dilakukan oleh Septi Setio Damayanti dkk pada tahun 2021 dan dipublikasikan dalam Jurnal Keperawatan Borneo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dan menggunakan total sampling terhadap 73 mahasiswa keperawatan di Universitas Harapan Bangsa. Kebiasaan tidur dan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan di Universitas Harapan Bangsa selama menjalani perkuliahan daring akan diselidiki dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2021. Hanya mahasiswa semester delapan atau mahasiswa tingkat akhir yang menerima

instrumen penelitian. Pembelajaran daring yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 menyebabkan dilakukannya penelitian ini penelitian ini dilakukan sebab ada akibat pandemic sedangkan penelitian yang akan diteliti disaat pandemic sudah selesai.

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan penelitian terhadap 2 variabel yang harus saling berhubungan dengan variabel 3 yaitu kualitas tidur, stres akademik yang berhubungan dengan siklus menstruasi, sedangkan dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yaitu mengambil stres akademik yang apakah akan berhubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PASS (*Preceived Academic Stres Scele*). Perbedaan lainnya dalam penelitian ini peneliti meneliti semua mahasiswi prodi S1 keperawatan reguler pagi di Institut Mahardika Cirebon yang sudah melakukan pembelajaran luring.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ai Rahmawati, dkk., dengan judul “Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X1 Di SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya” *Healthcare Noursing Journal*. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada remaja putri kelas XI dengan populasi sebanyak 222, sampel sebanyak 69 orang yang diperoleh dengan teknik porpotional random sampling.

Perbedaan dari penelitian ini terletak pada sampel pada penelitian ditunjukkan pada remaja tengah sedangkan penelitian yang diteliti kepada remaja akhir yang berada ditingkat perguruan tinggi, jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional sedangkan penelitian yang diteliti menggunakan motode korelasional. Pada tempat penelitian yang berbeda serta sampel yang berbeda , dan sasaran yang berbeda.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Sri Martini, dkk., 2021 “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19

Di SMA Muhamadiyah 2 Palembang”. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan survey analitik melalui pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* yaitu *purposive sampling* pada 44 siswi. Penelitian dilakukan pada masa pandemi covid-19 dimana semua metode pembelajaran dilakukan secara daring.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu penelitian dilakukan bukan pada masa pandemi dimana semua objek yang diteliti sudah melakukan pembelajaran secara normal kembali. Penelitian bukan dilakukan pada remaja tengah tetapi penelitian dilakukan pada remaja tingkat akhir yang sedang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Penelitian bukan dilakukan hanya untuk mengukur tingkat stres saja akan tetapi penelitian dilakukan untuk mengukur stres mahasiswa menghadapi pembelajaran akademik. Penelitian bukan menggunakan rancangan survey analitik tetapi menggunakan observasional analitik.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Nurdini, dkk., 2023, “Tingkat Stres Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMPN 1 Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 1 Sleman Yogyakarta dengan Sampel berjumlah 62 orang. Menggunakan teknik quota sampling instrumen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kohort. Penelitian ini disebut penelitian prospektif. Meneliti tingkat stres pada siswi remaja awal.

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu populasi yang diteliti berbeda penelitian akan dilakukan di tingkat perguruan tinggi. Bukan hanya meneliti tingkat stres tetapi stres yang dihadapi selama pembelajaran akademik di kampus dimana kesibukan mahasiswa sangat jauh berbeda dengan kesibukan siswa tingkat SMP. Teknik yang digunakan yaitu probability sampling dengan pendekatan simple random sampling. Desain penelitian berbeda yaitu teknik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini bukan meneliti remaja tingkat awal akan tetapi meneliti remaja tingkat akhir yang berada di perguruan tinggi.