

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada remaja putri pubertas ditandai salah satunya dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama) yaitu perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kemudian menstruasi akan berulang setiap bulannya, membentuk siklus menstruasi (Felicia dkk, 2015).

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Panjang siklus yang biasa ialah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklusnya berkisar antara 18-42 hari, tetapi hanya sekitar 10-15 persen wanita yang memiliki siklus 28 hari (Nahliatul,2016). Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem *neuro endokrinologi* sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008 dalam Rahmaeati, 2011). Stress atau emosi merupakan bagian dari sistem umpan balik siklus hormone di dalam tubuh manusia. Sebuah teori menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan peningkatan pelepasan CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) oleh *hipotalamus* yang kemudian menyebabkan peningkatan *kortisol* dalam darah (hormon stress). Sesuai dengan umpan balik dari sistem hormon, adanya peningkatan kortisol dapat menghambat *Gonadotropin-releasing* faktor yang mengontrol *ovulasi* pada wanita (Pendit, 2001:232). Besarnya kadar *kortisol* dalam darah, mempengaruhi besarnya dampak yang ditimbulkan oleh tubuh

individu tersebut. Jika hal itu terjadi pada seorang wanita, maka dapat berpengaruh terhadap menstruasi bahkan dapat memicu adanya gangguan menstruasi.

Jika gangguan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan benar atau tidak dengan segera akan mengakibatkan gangguan kesuburan, tubuh kehilangan terlalu banyak darah sehingga memicu terjadinya anemia (Mesarini, dkk, 2013). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami unovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan 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.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, menjelaskan bahwa masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9% dari total 43.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka. Prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 77,5%. Hasil ini merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan angkatan tahun sebelumnya. Data Riset Kesehatan Dasar (2017) menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah

menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan usia 10-59 tahun yang mempunyai menstruasi yang tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebanyak 5,1%. Sedangkan masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi usia 45-49 tahun 17,4% dan usia 50-54 tahun 17,1%.

Dalam penelitian Nam (2017) pada wanita yang tidur 6-7 jam (3,08%) dan <5 jam per hari (6,58%) dikaitkan dengan peningkatan risiko siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang tidur >8 jam per hari (1,87%). Di Surabaya sebanyak 321 wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Sedangkan di Kota Batu sebanyak 292 wanita yang mengalami gangguan menstruasi, dan di Kota Mojokerto sebanyak 81 wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi, menurut (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2016). Wanita yang mengalami menstruasi tidak teratur di Indonesia sebesar 13,7%, (Riskesdas 2013). Penelitian tentang prevalensi dan pola gangguan menstruasi pernah dilakukan di Beirut, Lebanon terhadap mahasiswa keperawatan. Hasil yang didapatkan dari 352 mahasiswa yang mengisi kuesioner, gangguan menstruasi paling umum terjadi ialah frekuensi menstruasi yang tidak teratur (80,7%), *sindroma pramenstruasi* (54%), durasi menstruasi yang tidak teratur (43,8%), *dismenorea* (38,1%), *polimenore* (37,5%), dan *oligomenore* (19,3%). Penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir M et al (2015) juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar

(89,5%), diikuti ketidakteraturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%). Menyebabkan gangguan pada menstruasi seorang remaja yaitu aktivitas fisik, lingkungan, dan stres (fisik, emosional dan mental).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (*stressor*). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ(K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria. (Saerang A, 2014). Sehingga stress dapat berdampak ketidakteraturan siklus menstruasi terutama oleh remaja perempuan, bisa berubah menjadi gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Jika stres berlanjut maka akan berdampak pada fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Pada psikologis, seperti penurunan daya ingat dan menunda pekerjaan (Nasir, 2011). Perempuan yang mengalami gangguan psikis berat seperti stres sangat berat atau depresi biasanya akan mengalami gangguan hormonal, siklus menstruasi menjadi terganggu dapat memanjang atau memendek dan tidak mengalami *ovulasi*.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya perubahan pola siklus menstruasi yaitu dengan mengembangkan pelayanan kebidanan

melalui edukasi kepada remaja putri tentang bagaimana cara mengurangi stres dengan mengatur pola diet sesuai anjuran dokter, istirahat cukup, olahraga, manajemen waktu dengan baik, melakukan terapi psikofarmakan dan terapi religious (Alimul, 2006). Ada beberapa tehnik non farmakologi yang dapat membantu mengurangi kecemasan premenstruasi atau saat menstruasi diantaranya yaitu *hypnosis* dan senam yoga. *Hypnosis* merupakan salah satu bagian dari *Human mind control system* yaitu kemampuan didalam mengontrol alam pikir manusia untuk mengendalikan alam pikir bawah sadar sehingga mampu mengendalikan alur gelombang otak, yaitu dengan membuka gelombang alpha otak manusia baik sebagai *self hypnosis* ataupun diaplikasikan terhadap klien baik praktisi medis ataupun non medis.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, dapat dilihat bahwa stres merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Selain itu, pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja masih banyak terjadi dalam skala dunia maupun Indonesia. Pentingnya mengetahui pengaruh stres terhadap siklus menstruasi pada remaja, untuk itu sebagai tenaga kesehatan juga perlu mengetahui hal tersebut guna membantu mengurangi resiko kejadian tersebut di masyarakat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat topik tentang Hubungan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah data penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antaratingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri berdasarkan *Literatur Review*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Secara umum *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri berdasarkan *Literaur Review*.

1.3.1 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk :

- a. Menelaah tingkat stres remaja putri
- b. Menelaah siklus menstruasi remaja putri
- c. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini diantaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang penulis harapkan dari hasil literature review yang dilakukan ini yaitu agar dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang kebidanan serta sebagai bahan acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang penulis harapkan dari hasil literature review ini yaitu dapat memberikan informasi kepada remaja putri agar lebih paham cara mengelolastressdengan baik agar tidak berdampak pada siklus menstruasi.

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan mengembangkan wawasan peneliti yang bisa digunakan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya. Serta sebagai bentuk upaya dalam memberdayakan perempuan terutama remaja putri dengan cara memberikan edukasi melalui sosialisasi mengenai cara mencegah dan menangani stres dengan baik, mengetahui gambaran siklus menstruasi yang normal beserta dampak yang ditimbulkan jika stres tidak ditangani dengan baik dan siklus menstruasi yang tidak teratur guna untuk menjaga kesehatan reproduksi.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya kepada orang tua yang mempunyai anak usia remaja serta melakukan pemberdayaan dengan cara melakukan penyuluhan terutama pada remaja putri untuk mengatasi stres yang dapat menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi sehingga dengan diadakan penyuluhan tersebut remaja mampu mengelola stres nya dengan baik agar tidak berdampak pada siklus menstruasinya.

c. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan yang bisa dijadikan bahan referensi dalam pengetahuan mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja serta sebagai bentuk pemberdayaan kepada mahasiswa dengan cara memberikan edukasi tentang bagaimana cara mengatasi stres dengan baik agar tidak berdampak pada siklus menstruasi.

d. Bagi instansi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi instansi kesehatan guna mengetahui bagaimana cara mengatasi stres yang akan menimbulkan gangguan siklus menstruasi pada remaja serta menjadi tujuan bagi tenaga kesehatan sebagai Care Provider untuk memberdayakan para remaja dengan memberikan edukasi tentang coping mekanisme dan penatalaksanaan stress, sehingga ketika stress tersebut datang tidak akan menimbulkan gangguan pada siklus menstruasi.