

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa yang paling menyenangkan dari beberapa masa yang ada dimana remaja merupakan populasi terbesar di Indonesia yang tercatat lebih dari 70 juta jiwa (Sudibyo;2013). Masa remaja adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu dimana remaja merupakan periode transisi dari rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosia (Ali & Asrori ;2006)

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang di mulai sejak individu matang secara fisik (seksual) dan berakhir ketika individu mencapai usia matang. Menurut WHO 2007 batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum menikah dengan batasan usia meliputi 15-24 tahun (Sudiarto, dkk; 2012).

Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Kematangan fisik remaja putri ditandai dengan adanya perubahan-perubahan siklik pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Perubahan siklik yang dialami remaja menuju kematangan fisik tersebut adalah menstruasi (Prihatanti; 2010).

Menstruasi merupakan salah satu proses alami bagi seorang perempuan dimana terjadi proses peluruhan dinding rahim (endometrium) yang dipengaruhi oleh hormone FSH-Estrogen atau LH-Progesteron sehingga terjadi perdarahan vagina dan terjadi secara siklik.

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi adalah perdarahan secara teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya (Kusmiran;2009 dalam Mustika; 2012). Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi (Ariyani; 2009).

Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Pada masing-masing wanita mempunyai variasi dalam siklus haidnya, yang masih dalam batas normal umumnya, jarak siklus menstruasi berkisar dari 15 sampai 45 hari, dengan rata-rata 4-6 hari (Price & Wilson; 2006).

Menstrasi akan berakhir dalam 2-8 hari. Siklus menstruasi adalah jumlah hari dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama berikutnya. Siklus ini dapat 21 hari sampai 45 hari. Menstruasi dapat sangat sedikit atau sangat banyak. Pada akhir masa 2 minggu, bila tidak terjadi kehamilan, ovarium akan menghentikan produksi hormone, lapisan endometrium yang dibentuk selama 28 hari akan diluruhkan dan siklus menstruasi dimulai lagi (Livoti & Topp; 2006)

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun demikian beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dalam hal ini bias menjadi indikasi adanya masalah kesuburan (Irmatri; 2009).

Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, *stress*, kelenjar *gondok*, dan hormon *prolaktin* yang berlebihan. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu : siklus menstruasi pendek yang berlebihan disebut juga dengan *polimenorea*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenorea*, dan *amenorea* jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Nur'Aini, 2011).

Remaja akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan atau banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali (*amenorea*). Penyebab gangguan haid dapat karena kelainan biologik (organik atau disfungsional) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stres dan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik. Siklus menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologis wanita (Sogi dan Harliyanti; 2011).

Masa remaja juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Remaja sangat rentan terhadap stres dikarenakan dari proses berfikir mereka yang belum terlalu matang. Putus dengan pacar, perbedaan pendapat dengan orang tua, sakit yang diderita orang tua, perubahan status ekonomi pada keluarga, bertengkar dengan saudara dan masalah dengan teman sebaya merupakan penyebab stres pada remaja.

Menurut Faisal (2005) menstruasi pada perempuan yang masih sekolah seringkali berhubungan dengan kondisi stress, masalah diet, dan kesalahan makanan, kegiatan fisik yang berlebihan atau memang sedang dalam kondisi sakit, atau kemungkinan yang lebih jauh mungkin mengalami kehamilan. Salah satu gangguan faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah stres.

Stres merupakan suatu respon alami tubuh dari tuntutan atau masalah yang dimaknai sebagai suatu tekanan dan dinilai dapat membahayakan, tidak terkendali, serta melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*, sehingga dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang. Stres merupakan bagian kehidupan.

Kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh dan emosi. Individu beradaptasi terhadap stres dalam belajar menggunakannya demi keuntungannya. Walaupun demikian stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem *neuroendokrinologi* sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita (Sriati;2008).

Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stressor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan stressor seperti meninggalkan keluarga, masuk kuliah, bergabung dengan militer, atau memulai kerja baru mungkin berhubungan dengan tidak datangnya menstruasi. Stressor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. (Nur'Aini; 2011). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi

yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Durand;2006 dalam Isnaeni;2010).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada beberapa responden di SMA N 1 Telaga melalui wawancara didapatkan pernyataan dari responden yang mana bila sedang dalam masalah, dalam keadaan tertekan dan stres maka siklus menstruasinya akan terganggu. Responden mengungkapkan mengalami siklus menstruasi lebih lama dari biasa, dan ada juga yang bahkan tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan berturut-turut. Beberapa hal yang menyebabkan stres pada siswa adalah harus menerima pelajaran diluar jam sekolah, banyaknya waktunya diporsir untuk selalu belajar sehingga kebiasaan siswa yang sepulang sekolah tidur siang atau bermain bersama dengan temannya sudah tidak ada.

Berdasarkan kuisioner yang di bagikan terhadap 20 responden didapatkan hasil stres ringan sebanyak 6 responden (30%) , stres sedang sebanyak 7 responden (35%), dan stres berat sebanyak 4 responden (20%), serta yang tidak mengalami stres sebanyak 3 responden (15%). Semetara untuk siklus menstruasi didapatkan hasil siklus *polimenorea* sebanyak 5 reponden (25%), siklus *oligomenorea* sebanyak 6 responden (30%), siklus *aminorea* sebanyak 2 responden (10%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 7 responden (35%).

Bertitik tolak dari masalah tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kab Gorontalo.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat ditemukan masalah yaitu :

- 1) Terdapatnya 6 siswi yang mengalami stres ringan, 7 siswi yang mengalami stres sedang dan 4 siswi yang mengalami stres berat dari 20 jumlah siswi
- 2) Akibat dari stres menyebabkan beberapa siswi mengalami gangguan siklus menstruasi yaitu 5 siswi dengan siklus *polimenorea*, 6 siswi mengalami siklus *oligominorea* dan 2 siswi yang mengalami siklus *aminorea*.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo?

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kab Gorontalo

### 1.4.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi umur Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri Telaga Kabupaten Gorontalo.
2. Identifikasi stres yang dialami Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri Telaga Kabupaten Gorontalo.
3. Identifikasi siklus menstruasi pada Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri Telaga Kabupaten Gorontalo.

4. Analisa hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Siswa**

1. Sebagai sumber informasi dan bahan masukan bagi remaja agar lebih memahami hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.
2. Memberikan masukan dalam penatalaksanaan stres untuk meminimalisir terjadinya gangguan siklus menstruasi.

### **1.5.2 Bagi Institus pendidikan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau bahan masukan keustakaan dan informasi serta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi.

### **1.5.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres dan siklus menstruasi.

## **1.6 Penelitian Sebelumnya**

Dalam penelitian Nur'Aini (2011) yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Asrama Universitas Andalas dengan instrumen penelitian menggunakan *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dan kuisisioner siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan 75,28% responden mengalami stress sedang dan 71,91% mengalami siklus menstruasi

yang normal. Kesimpulannya terdapat hubungan yang positif dengan korelasi yang sangat lemah antara tingkat stress dengan siklus menstruasi ( $r=0,179$ ,  $p=0,017$ ).

Berdasarkan penelitian Isnaeni (2010) yang Berjudul Hubungan Antara Stress dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner DASS 42 yang telah dimodifikasi, dan kuisisioner pola menstruasi. Analisa datanya menggunakan menggunakan uji *spearman rank correlation* menyimpulkan terdapat hubungan secara positif antara stress dengan pola menstruasi, semakin berat tingkat stressnya maka semakin berpengaruh terhadap pola menstruasi.