

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa perkembangan manusia pasti akan mengalami masa remaja yang merupakan salah satu tahap dalam kehidupan yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu 12 sampai 24 tahun. Pada umumnya masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Samvedna, 2014). Masa pubertas khususnya pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (Wong, 2013).

Menstruasi adalah perdarahan yang siklik dari uterus dan disertai dengan peluruhan endometrium (Wijayanti, 2015). Waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode selanjutnya disebut siklus menstruasi (Sinaga, 2017). Siklus menstruasi dikatakan normal bila jarak waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya dalam satu siklus berjarak 21-35 hari. Jarak hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti berlangsung 2-7 hari (Kusmiran, 2013). Proses siklus menstruasi kadang berubah-ubah setiap bulannya. Apabila siklus menstruasi tidak teratur selama tiga bulan berturut-turut dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi (Proverawati, 2009).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2012) terdapat 45% wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Penelitian tentang prevalensi dan pola gangguan menstruasi pernah dilakukan oleh Babbara dkk (2014) di Beirut Lebanon

terhadap mahasiswi keperawatan. Hasil yang didapatkan dari 352 mahasiswi 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%). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013 sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan (13,7 %) mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013 presentase gangguan siklus menstruasi di Gorontalo sebesar (23,3%).

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup sering ditemukan dengan prevalensi 75% pada remaja. Gangguan menstruasi tidak boleh dianggap remeh karena apabila tidak ditangani dengan tepat dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan efek dari gangguan menstruasi antara lain waktu istirahat yang memanjang (54%) dan menurunnya kemampuan belajar (50%) (Sianipar, 2009).

Selain itu gangguan siklus menstruasi merupakan indikator penting yang dapat dijadikan tolak ukur adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat berkaitan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, seperti kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih

diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup dan dapat berdampak pada masalah finansial (Mahitala, 2015).

Gangguan siklus menstruasi diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor hormonal, kelainan sistemik, kelebihan *hormone prolactin*, indeks massa tubuh (IMT), usia *menarche*, aktivitas fisik dan stres (Andriana dan Aldriana, 2018). Stres adalah suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi baik tekanan internal dan eksternal (stressor) (Christian, 2015). Dampak dari stres dapat menimbulkan beberapa respon yaitu respon fisiologis seperti gangguan siklus menstruasi, respon adaptif seperti LAS (*Local Adaptation Syndrome*) dan GAS (*General Adaptation Syndrome*), dan respon psikologis seperti adaptif dan maladaptif. Faktor-faktor penyebab stres yaitu bioekologi, kognitif, tekanan, kepribadian, dan sosial-budaya.

Tingkatan stres terdiri dari stres normal seperti kelelahan mengerjakan tugas akhir, stres ringan seperti kondisi sedang dimarahi dosen, stres sedang seperti merasa cemas hingga mengalami kelelahan, stres parah seperti adanya perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus dan stres sangat parah seperti mengalami kepanikan dan perasaan takut mati. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol yang menjadi patokan untuk melihat tingkat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada

hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi (Nurlaila, dkk, 2015).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan manajemen seperti menyediakan waktu untuk bersantai, serta istirahat yang cukup. Cukup banyak wanita yang mengalami gangguan menstruasi namun mereka tidak menyadari bahwa ada cara untuk meringankannya. Wanita dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuhnya dan kemudian mencari upaya untuk melindungi dirinya atau meringankan gangguan yang dialaminya. Apabila sudah sering mengalami gangguan menstruasi, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter ahli kandungan atau dokter umum (Kusmiran, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kartikawati dan Apriza, 2017) pada mahasiswa kebidanan tingkat III (Tingkat Akhir) di Stikes Bhakti Kencana Bandung menunjukkan dari 20 responden dengan keadaan normal (25 %) responden mengalami siklus menstruasi teratur sedangkan untuk stres ringan dari 26 responden sebagian besar (57,7 %) responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, serta dari 39 responden hampir seluruhnya (87,2%) responden yang mengalami stres sedang mengalami siklus menstruasi tidak teratur bahkan dari 2 responden yang mengalami stres berat seluruhnya (100%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan tingkat III

(Tingkat Akhir) di Stikes Bhakti Kencana Bandung. Dimana nilai P value $0,000 < 0,05$.

Hal ini terjadi pada mahasiswa tingkat akhir karena terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu faktor pribadi, keluarga, dan lebih khususnya faktor akademik terutama dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang sangat menguras tenaga, hati, dan pikiran. Hal tersebut merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir (Kartikawati dan Sari, 2017). Dalam pengaruhnya terhadap siklus menstruasi, stres melibatkan sistem hormonal sebagai sistem yang berperan besar pada reproduksi wanita (Wahyuningsi, 2018).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo Jurusan Keperawatan pada mahasiswa tingkat akhir semester delapan, Didapatkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2020 dari sepuluh mahasiswa tingkat akhir mengenai siklus menstruasi yang dilihat berdasarkan lamanya siklus menstruasi dari setiap mahasiswa dan penyebab gangguan siklus menstruasi. Sembilan orang mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami gangguan siklus menstruasi saat akan menghadapi ujian semester, jadwal kuliah yang padat, tugas kuliah yang menumpuk, penyusunan tugas akhir (skripsi) dan masalah keluarga. Sedangkan satu orang lainnya mengatakan mengalami gangguan siklus menstruasi pada saat sebulan setelah mengalami masalah pribadi terkait putus cinta yang membuatnya stres. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa gangguan siklus menstruasi yang mereka alami berupa

tidak mengalami menstruasi selama tujuh bulan berturut-turut, mengalami siklus menstruasi yang tidak beraturan selama tiga bulan berturut-turut, pernah mengalami dua kali menstruasi dalam sebulan, mengalami menstruasi sebulan penuh dengan pendarahan yang tidak berhenti sampai di periksa oleh dokter, dan mengalami menstruasi dua kali dalam sebulan dengan jumlah masing-masing siklus hanya selama tiga hari. Hal ini membuat para mahasiswa merasa cemas, stres, kurang nafsu makan, gangguan tidur, serta dapat mengganggu aktivitas lainnya.

Berasarkan hasil observasi, wawancara dan penelitian sebelumnya maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di Universitas Negeri Gorontalo”.

I.2 Identifikasi Masalah

1. Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2012) terdapat 45% wanita yang mengalami gangguan menstruasi. Penelitian tentang prevalensi dan pola gangguan menstruasi pernah dilakukan oleh Babbara dkk (2014) di Beirut Lebanon terhadap mahasiswi keperawatan. Hasil yang didapatkan dari 352 mahasiswi 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%).
2. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan efek dari gangguan menstruasi antara lain waktu istirahat yang memanjang (54%) dan menurunnya

kemampuan belajar (50%). Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan dapat berdampak pada masalah finansial.

3. Dampak dari stres dapat menimbulkan beberapa respon yaitu respon fisiologis seperti gangguan siklus menstruasi, respon adaptif seperti LAS (*Local Adaptation Syndrome*) dan GAS (*General Adaptation Syndrome*), dan respon psikologis seperti adaptif dan maladaptif.
4. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo Program Studi Ilmu Keperawatan pada mahasiswa tingkat akhir semester delapan, dari sepuluh mahasiswa tingkat akhir terdapat sembilan orang mahasiswa mengatakan bahwa akan mengalami gangguan siklus menstruasi saat mereka akan menghadapi ujian semester, jadwal kuliah yang padat, tugas kuliah yang menumpuk, penyusunan tugas akhir (skripsi) dan masalah keluarga. Sedangkan satu orang lainnya mengatakan mengalami gangguan siklus menstruasi pada saat ada masalah hubungan dengan lawan jenis. Hal ini membuat para mahasiswa merasa cemas, stres, kurang nafsu makan, gangguan tidur, serta dapat mengganggu aktivitas lainnya.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di

Universitas Negeri Gorontalo”?

I.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di Universitas Negeri Gorontalo.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di Universitas Negeri Gorontalo.

Untuk mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di Universitas Negeri Gorontalo.

2. Untuk mengidentifikasi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di Universitas Negeri Gorontalo.

3. Untuk menganalisa hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir semester VIII di Universitas Negeri Gorontalo.

I.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan keperawatan khususnya keperawatan Maternitas dalam memberikan asuhan keperawatan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai referensi mengenai penyebab gangguan siklus menstruasi untuk mengimplementasikan intervensi keperawatan dalam memperbaiki tingkat stres yang mengganggu kesehatan.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi mengenai gangguan siklus menstruasi bagi individu.

3. Bagi Instansi Perguruan tinggi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk menambah referensi tentang tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi bagi mahasiswa.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman peneliti tentang gangguan siklus menstruasi yang disebabkan oleh stres dan untuk meningkatkan pengetahuan peneliti serta dapat memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti untuk

mengembangkan penelitiannya.