

BAB I

PENGANTAR

1.1. Latar Belakang Masalah

Pelajar dalam interaksinya pada proses belajar akan selalu mengalami stresor-stresor dari lingkungannya. Apabila seorang pelajar tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan stresor-stresor tersebut pada akhirnya akan menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya.

Stres dalam diri seorang pelajar dapat muncul saat menempuh ujian untuk pendidikan selanjutnya. Siswa SMA khususnya, bisa diperkirakan saat-saat persiapan menghadapi Ujian Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB) adalah saat terpenting dalam penentuan masa depannya. Berbagai persiapan baik akademis dan non akademis harus dipersiapkan. Siswa yang dalam perjalanan studinya bercita-cita untuk sukses dalam melampaui Ujian Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB) memerlukan ketahanan fisik dan mental yang memadai. Siswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai macam stresor agar dapat menjalankan usahanya dengan maksimal.

Stres ringan yang muncul setidaknya sama merusaknya bagi manusia seperti stres yang terlampaui berlebihan. Seseorang akan berfungsi paling baik dalam lingkungan yang cukup mengandung berbagai stresor (Sodeman, 1985).

Manifestasi stres tidak sama pada semua orang, artinya stresor yang sama belum tentu mengakibatkan dampak yang sama. Hal tersebut terjadi karena adanya bentuk stresor lain yang tidak teramati di sekitar stresor yang ada atau

adanya perbedaan penilaian yang menyebabkan stresor yang sama mempunyai arti yang berbeda. Kedua hal tersebut menjadi mediator yang mempunyai arti mengarahkan atau memperantarai pengaruh stresor terhadap timbulnya dampak stres.

Stres dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri, terancam, gelisah, mengeluarkan keringat dingin, jantung berdebar-debar, pusing, sulit makan dan tidur. Bahkan kesehatan reproduksipun dapat terganggu akibat stres. Gangguan ini dapat berupa gangguan menstruasi, keputihan, gangguan kencing dan gangguan dalam hubungan seksual (Asdie, 1998).

Ciri khas kedewasaan wanita ialah adanya perubahan-perubahan siklik pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Hal ini adalah suatu proses yang kompleks dan harmonis meliputi *cerebrum*, *hypothalamus*, *hypofisis*, *corteks adrenal*, *glandula tiroidea*, alat-alat genital dan kelenjar-kelenjar lain (Wiknjosastro, 2005).

Masa reproduksi normal wanita ditandai dengan perubahan ritmis bulanan pada sekresi hormon-hormon wanita dan perubahan-perubahan yang sesuai dengan organ seksual wanita itu sendiri. Gambaran ritmik ini dinamakan siklus seksual wanita atau sering disebut dengan siklus menstruasi.

Menstruasi umumnya terjadi pada usia 8 sampai 13 tahun. Mulainya mens pertama (*menarche*) pada wanita berbeda beda, salah satunya dipengaruhi gizi atau stimulasi yang didapat di lingkungannya. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu, seperti stres, pengobatan dan latihan olah raga.

Masa remaja biasanya siklus ini belum teratur terutama pada awal haid, namun setelah kurun waktu tertentu akan teratur (www.kafemuslimah.com, 2005). Biasanya paling lambat setelah satu tahun sejak menstruasi pertama, siklus menstruasi sudah mulai teratur (www.bkkbn.go.id).

Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah. Siklus haid yang terjadi sebulan sekali adalah jarak antara mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya, karena jam mulainya haid tidak diperhitungkan dan tepat waktunya ke luar darah haid dari *ostium uteri eksternum* tidak dapat diketahui, maka panjang siklus haid mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Wanita umur 12 tahun mempunyai siklus haid 25,1 hari, pada usia 43 tahun adalah 27,1 hari dan pada wanita 55 tahun adalah 51,9 hari (Wiknjosastro, 2005).

Siklus haid normalnya 25 sampai 32 hari. Wanita yang mengalami ovulasi dengan siklus haid berkisar antara 18 sampai 42 hari, kurang lebih 97%. Masa remaja biasanya siklus haid belum teratur. Jika siklus haid kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari tidak teratur, biasanya siklus haidnya tidak berovulasi (Wiknjosastro, 2005).

Berdasarkan uraian di atas maka perlu untuk diketahui pengaruh stres yang dialami siswi SMA dalam menghadapi Ujian Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB) terhadap siklus menstruasi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada pengaruh dari stres yang muncul pada persiapan Tes Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB) terhadap perubahan siklus menstruasi pada siswi SMA 8 Yogyakarta”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini diharapkan agar dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh stres dalam hubungannya dengan perubahan siklus menstruasi.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Dapat memberikan penjelasan kepada wanita tentang faktor-stres yang bisa menimbulkan ketidakteraturan haid.
- b. Memberikan masukan dan saran bagi pihak-pihak yang terkait untuk mencari dan mengambil langkah-langkah selanjutnya dalam upaya meningkatkan ketahanan terhadap stres pada siswa-siswi yang mudah terkena stres.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Ilmu Kedokteran

- a. Sebagai masukan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap perubahan

- b. Sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang topik yang berkaitan dengan pengaruh stres terhadap hal-hal yang berhubungan dengan menstruasi dan sistem reproduksi wanita.

1.4.2. Bagi dokter dan paramedis lainnya

- a. Memberikan masukan bagi dokter dan paramedis agar mengetahui pengaruh stres terhadap kesehatan reproduksi wanita terutama perubahan siklus menstruasi.
- b. Sebagai dasar dalam pemberian penjelasan pada wanita, bahwa faktor stres dapat memberikan pengaruh pada perubahan siklus menstruasi.

1.4.3. Bagi keluarga penderita

Sebagai informasi untuk membantu anggota keluarga yang mengalami stres dan memberikan dukungan agar tidak terjadi stres, karena dengan stres bisa memunculkan kelainan-kelainan yang bersifat psikomatis.

1.4.4. Bagi penderita stres

Sebagai bahan masukan bagi penderita stres dalam mengontrol dan meningkatkan ketahanan terhadap stres.