

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*World Health Organization* (WHO) (2018) menyatakan bahwa usia remaja digolongkan sekitar usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Kemenkes RI (2014), bahwa mendefinisikan remaja yaitu sekitar usia 10-18 tahun. Hasil Sensus Penduduk yang dilakukan di Kota Yogyakarta pada tahun 2015-2019 dengan proporsi remaja usia 15-19 sebanyak 7,41% untuk laki-laki dan 7,01% untuk perempuan.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (Aesyah, 2019). Masa remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Saat masa remaja akan mengalami perubahan baik perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan seksual. Perubahan fisik terjadi perubahan tanda-tanda seks primer dan tanda-tanda seks sekunder. Perubahan seks primer yang terjadi pada remaja perempuan yaitu ditandai dengan terjadinya haid (*menarche*) yang pertama kemudian akan diikuti oleh perubahan seks sekunder yaitu pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut disekitar kemaluan dan vagina dan payudara membesar, sebagai tanda bahwa organ reproduksi mulai berfungsi (Irianto, 2015).

Remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan terkait menstruasi. Sekitar hampir 75% remaja mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri, perdarahan yang lama dan banyak saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan di Malaysia oleh Lee et al., (2016) menunjukkan bahwa kebanyakan remaja putri mengalami gangguan terkait menstruasi seperti menstruasi yang tertunda, siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak pada menstruasi.

Menstruasi atau haid adalah proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan pada wanita dan sehat kecuali pada saat kehamilan. Selain itu, usia seorang remaja putri mulai menstruasi sangat bervariasi (Kusmiran, 2012). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2019) melaporkan bahwa pada usia 13 tahun, 29% wanita mulai *menarche*, 24% adalah wanita *menarche* pada usia 14 tahun, dan 23% wanita mendapatkan siklus menstruasi pertama pada usia 12 dan 7% pada usia 10-11. Hanya 0,5% remaja putri yang belum *menarche*. Indonesia sendiri menempati urutan kelima belas dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* 0,145 tahun per decade. Data sensus penduduk Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, penduduk remaja putri usia 10-14 tahun tertinggi di kabupaten Sleman yaitu 79.676 orang (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020). Usia remaja sering terjadi masalah dalam kesehatan reproduksi, salah satunya masalah gangguan siklus menstruasi (Santi & Pribadi, 2018).

Menurut data WHO (2018) menyatakan bahwa 80% perempuan termasuk remaja mengalami gangguan menstruasi tidak teratur dan menjadifaktor penyebab remaja banyak mengunjungi dokter kandungan. Pada remaja, siklus menstruasi seringkali tidak teratur, terutama pada tahun pertama setelah *menarche*. Sekitar 80% remaja putri mengalami keterlambatan menstruasi selama 1 hingga 2 minggu dan sekitar 7% remaja putri datang lebih awal karena belum pernah terjadi ovulasi (siklus anovulasi). Departemen Kesehatan Republik Indonesia juga memperkirakan di Indonesia sekitar 70-90% remaja putri di Indonesia mengalami penyimpangan siklus menstruasi. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (World Health Organization, 2018) melaporkan bahwa 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur, 14,9% di daerah perkotaan yang berada di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi dan khusus untuk wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencapai 15,8% remaja mengalami menstruasi tidak teratur.

Perubahan siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktifitas fisik dan stress (Islamy & Farida, 2019). Remaja putri yang mengalami stress dapat mengakibatkan gangguan reproduksi yang berkaitan dengan masalah menstruasi seperti mengalami perubahan siklus menstruasi (Anjarsari & Sari, 2020). Stress dapat menyebabkan pelepasan hormone kortisol, dimana tingkat stress dilihat oleh hormone ini sebagai metric. Hormone kortisol diatur oleh otak dan kelenjar hipofisis hipotalamus, memulai aktivitas hipotalamus, melepaskan FSH hipofisis (hormon perangsang folikel) dan menghasilkan

estrogen melalui metode stimulasi ovarium. Jika terjadi gangguan pada hormone FSH dan LH (*luteinizing hormone*) ini akan mempengaruhi perkembangan estrogen dan *progesterone*, yang akan menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Gordon, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Yu et al.,(2018) menyebutkan bahwa risiko ketidakteraturan siklus menstruasi cenderung meningkat, seiring dengan banyaknya masalah kesehatan mental. Tingkat stress tinggi, suasana hati depresi, dan konseling psikologis dikaitkan dengan peningkatan risiko ketidakteraturan siklus menstruasi. Bae et al., (2018) menyatakan bahwa gangguan siklus menstruasi dipengaruhi oleh tingkat stress yang dialami oleh remaja putri. Stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, terutama pada sistem saraf hipotalamus, melalui prolactin atau perubahan endogenus yang dapat mempengaruhi peningkatan kortisol basal dan penurunan kadar LH (Singh et al., 2015).

Kondisi psikologis atau tingkat stress sebelum adanya pembelajaran secara *online* menunjukkan tingkat stress sebagian besar tidak stress dan stress ringan sampai sedang (Juniati, 2017). Masa pandemi *Coronavirus Diseases 2019* (COVID-19) saat ini mengharuskan remaja untuk belajar secara daring atau secara *online* yang dapat menimbulkan permasalahan pada peserta didik seperti merasa kesulitan untuk menyesuaikan pembelajaran dan mengakibatkan proses pembelajaran terhambat. Apabila kondisi ini tidak mampu direspons dengan baik oleh remaja, maka akan membuat remaja mudah

mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental biasanya ditandai dengan penurunan kemampuan berpikir dan suasana hati yang tidak nyaman sehingga berakibat pada munculnya perilaku yang tidak adaptif (Taylor, 2019). Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya rasa khawatir, ketakutan, cemas, stres dan bahkan sampai depresi. Stres pada individu merupakan suatu kondisi adanya gangguan pada emosi dikarenakan adanya beban secara psikologis yang belum mampu diselesaikan, sehingga menimbulkan reaksi secara fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Yusuf & Nurihsan, 2012). Penelitian tingkat stres dan siklus menstruasi sebelumnya pernah dilakukan, namun dengan melihat kondisi yang berbeda yaitu saat pandemi COVID-19 tentunya tingkat stres yang dialami oleh siswi akan berbeda dengan kondisi sebelum pandemi.

Penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan stres di negara China selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sebanyak 35% dari total 52.730 responden mengalami gangguan mental secara psikologis (Qiu et al., 2020). Sementara 28,8% dari total 1.210 responden mengalami gejala kecemasan, dan 8,1% mengalami stres berat selama pandemi COVID-19 (Wang et al., 2020). Penelitian yang dilakukan pada masyarakat Indonesia menunjukkan 7,6% mengalami stress dan kecemasan yang tinggi selama pandemi COVID-19 (Rinaldi & Yuniasanti, 2020). Kondisi stres ini juga terjadi pada siswa siswi yang sedang menjalani proses belajar dari rumah yang dilakukan dalam jaringan (daring) atau secara *online* di masa pandemi COVID-

19 (Salahudin, 2010). Purwanto et al., (2020) menyatakan bahwa dalam menjalani masa pandemi, remaja mengalami beberapa kesulitan selama proses pembelajaran online. Hal tersebut karena kurangnya pemahaman terhadap teknologi, sosialisasi dengan teman sebayanya maupun gurunya. Selain itu, di masa pandemi COVID-19, remaja memiliki jangka waktu libur yang belum dapat ditentukan kapan berakhir, sehingga hal tersebut membuat remaja jenuh dan mengakibatkan coping remaja jelek yang akan berdampak pada fisiologis dan tentunya hal-hal tersebut akan menimbulkan stres tersendiri bagi remaja. Akibat dari stres akan menimbulkan masalah gangguan menstruasi seperti siklus menstruasi tidak lancar mempengaruhi gangguan reproduksi seperti masalah kesuburan (Oktafia et al., 2020). Hal ini juga disebutkan oleh Bae et al., (2018) menyebutkan bahwa gangguan siklus menstruasi diakibatkan oleh faktor stres.

Upaya yang dapat menghentikan gangguan siklus haid adalah mengurangi stres dengan penatalaksanaan seperti bersantai dan istirahat yang cukup. Pemerintah peduli dengan kesehatan reproduksi remaja. Hal ini sejalan dengan pasal 11 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, yang menjelaskan bahwa pemerintah mempersiapkan pelayanan kesehatan reproduksi remaja untuk melatih remaja menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Seluruh bidang kesehatan, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Perawatan Remaja (PKPR), termasuk kualitas

pengetahuan dan pemberian layanan terapi kepada remaja. Oleh karena itu, mengingat kualitas generasi muda memegang peranan penting dalam pencapaian kesinambungan dan pencapaian tujuan pengembangan nasional, maka diperlukan kapasitas tenaga kesehatan yang berkualitas untuk menyampaikan informasi secara jelas dan handal, sehingga perlu perhatian yang cukup besar untuk meningkatkan kualitasnya (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP N 1 Gamping tanggal 15 Desember 2020 dengan metode online kepada 10 siswi didapatkan 6 siswi mengalami gangguan siklus menstruasi ditandai dengan siklus menstruasi <28 hari dan >35 hari, 4 diantaranya memiliki siklus menstruasi yang normal. Siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi karena mengalami stres. Data lain menunjukkan di SMP N 1 Gamping memiliki siswa yang cukup banyak yaitu berjumlah 391. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui tingkat stress dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Gamping.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Gamping?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Gamping.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik (usia dan usia *manarche*) remaja putri di SMP N 1 Gamping.
- b. Diketahui tingkat stres pada remaja putri di SMP N 1 Gamping.
- c. Diketahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Gamping.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi ilmu keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai Evidence Based Nursing bagi mahasiswa Ilmu Keperawatan yang akan memberikan asuhan keperawatan terutama pada tingkat stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi.

#### 2. Bagi Remaja

Bagi remaja dapat dijadikan sebagai referensi dan skrining awal terkait dengan cara menurunkan tingkat kecemasan sehingga tidak mengganggu siklus menstruasi.

### 3. Bagi Perawat

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami menstruasi pertama seperti edukasi dan pencegahan psikologis yang berdampak pada siklus menstruasi.

## E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 : Penelitian Terkait

Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode	Variabel	Perbedaan Dengan Penelitian Yang Akan Dilakukan
Anjarsari & Sari (2020)	Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri	Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>non eksperimendengan studi cross sectional</i> .	1. Variabel bebas: tingkat stress 2. Variabel terkait:Siklus Menstruasi	dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah tingkat stress mental dan variabel terkaitnya adalah siklus menstruasi
Yu et all., (2016)	The association between mental health problems and menstrual cycle irregularity among adolescent Korean girls	Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>non eksperimendengan studi cross sectional</i> .	1. Variabel bebas: masalah kesehatan mental 2. Variabel terkait:Siklus Menstruasi	Dalam penelitian ini variable bebasnya dalah masalah tingkat stress dan variable terkaitnya adalah siklus mesntruasi
Munawaroh & Supriyadi (2020)	Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi	Jenis penelitian menggunakan metode <i>observasional</i> . Rancangan penelitian menggunakan <i>cross sectional (belah lintang)</i> dan tergolong dalam penelitian <i>kuantitatif</i>	1. Variabel bebas: aktivitas fisik dan tingkat stress 2. Variabel terkait:Siklus Menstruasi	Dalam penelitian ini variable bebasnya dalah masalah tingkat stress dan variable terkaitnya adalah siklus menstruasi