

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun.¹ Masa remaja merupakan masa terjadinya transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada periode transisi ini, remaja mengalami proses perubahan psikologis, kognitif, dan seksualitas. Remaja perempuan mengalami proses perubahan yang lebih cepat dibandingkan remaja laki-laki, salah satunya ditandai dengan adanya *menarche* yaitu mendapatkan menstruasi pertama.²

Menstruasi adalah proses fisiologis pengeluaran darah dan jaringan ukosa melalui vagina dari uterus tidak hamil, dibawah pengendalian hormon reproduksi.³ Siklus menstruasi wanita normalnya berlangsung antara 21-35 hari. Sedangkan pola siklus menstruasi yang tidak normal terdiri dari tiga, yaitu siklus menstruasi kurang dari 21 hari yang disebut polimenorea, siklus menstruasi lebih dari 35 hari yang disebut oligomenorea, dan menstruasi yang tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut yang disebut amenorea.⁴ Pola siklus menstruasi ini dapat dipengaruhi oleh usia, tingkat stres, obat-obatan, alat kontrasepsi dalam rahim, kelainan genetik, berat badan, aktivitas fisik, dan gizi.⁵

Pola siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan indikator adanya gangguan pada endokrin atau sistem metabolisme dan kesehatan reproduksi.⁶ Pola siklus menstruasi yang pendek dapat membuat wanita mengalami *unovulasi* karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi, sedangkan pola siklus menstruasi yang panjang menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang dan menandakan pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga akan membuat wanita sulit memperkirakan kapan masa suburnya.⁷

Salah satu yang menyebabkan terganggunya pola siklus menstruasi adalah tingkat stres. Stres merupakan reaksi psikis maupun fisik pada suatu tuntutan yang menimbulkan ketidakstabilan dalam menjalani kehidupan dan mempengaruhi sistem hormonal dalam tubuh. Stres merangsang *hypothalamus-pituitary-adrenal cortex* (HPA) aksis, sehingga menghasilkan hormon kortisol yang dapat

menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi yang mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur.⁸

Menurut Davidson dan Coper, faktor-faktor yang mempengaruhi stres secara umum yaitu bersumber dari internal atau individu yang bersangkutan dan eksternal (lingkungan rumah, sosial, maupun tempat kerja individu sendiri).⁹ Stresor mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, dapat berupa perubahan perilaku, masalah interaksi dengan orang lain, hingga keluhan-keluhan fisik yang salah satunya adalah tidak teraturnya siklus menstruasi.¹⁰

Pada masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya.¹¹ Sehingga diperlukan penyesuaian diri dalam menjalani transisi kehidupan remaja, salah satunya transisi di lingkungan sekolahnya. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi juga akan menyebabkan remaja rentan mengalami stres.¹⁰

Stres mempengaruhi keefektifan performa remaja dalam melaksanakan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan masalah sosial, gangguan psikologis, dan fisik. Keadaan ini beresiko menurunkan prestasi remaja dalam bidang akademik.¹² Stres juga akan menghasilkan perilaku agresif yang akan tetap ada walaupun peristiwa yang membuat stres tersebut sudah hilang.¹³ Stres yang dialami oleh pelajar khususnya siswa SMA disebabkan oleh banyak faktor seperti aktivitas sekolah yang padat, tekanan teman sebaya, dan kecocokan dengan lingkungan sekolah. Selain itu, tingginya harapan agar siswa sukses di bidang akademik, kompetisi antar siswa serta tuntutan lulusan untuk masuk perguruan tinggi favorit juga menjadi sumber stres utama pada siswa.¹⁴

Perubahan tuntutan belajar dan targetan lulusan juga menyebabkan munculnya gejala stres. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dari tahun ke tahun menetapkan standar kelulusan yang cenderung selalu meningkat. Secara tidak langsung hal tersebut menuntut pihak sekolah agar mencapai prestasi dan tingkat kelulusan siswa di perguruan tinggi yang tinggi. Tuntutan yang tinggi itu dapat menjadi pemicu munculnya stres pada siswa.¹⁵ Menurut Baldwin, beban pelajaran yang cukup berat di sekolah dan besarnya tuntutan orang tua pada anaknya untuk

memperoleh nilai yang tinggi agar dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi favorit juga dapat menimbulkan stres pada siswa.¹⁵

Pada studi epidemiologi yang dilakukan oleh *American Institute of Stress* pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, 59,7% responden mengalami stres. Perinciannya adalah 12% mengalami stres ringan, 37% stres sedang dan 49% stres berat.¹⁶ Berdasarkan penelitian Taufik dan Ifdil tahun 2013 menunjukkan bahwa 71,8% siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik sedang, 13,2% pada tingkat stres akademik tinggi dan 15% pada tingkat stres akademik rendah. Hal ini membuktikan bahwa angka tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang sangat tinggi.¹⁴

Hasil studi penelitian di Jepang yang dilakukan Fujiwara tahun 2007 juga menunjukkan terhadap 522 wanita usia 18-20 tahun yang belajar di Ashiya College di dapatkan 33 % wanita mengalami haid tidak teratur dan 66,7% melaporkan menstruasi normal.¹⁷ Menurut para ahli di Epigee, 30% wanita usia reproduksi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.¹⁸ Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 menunjukkan bahwa sebesar 68% perempuan berusia 10-59 tahun di Indonesia melaporkan siklus haid teratur dan 13,7% mengalami siklus haid yang tidak teratur dalam 1 tahun terakhirnya.¹⁹

Penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Sidoarjo, Kecamatan Pacitan tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada wanita usia 20-29 menunjukkan bahwa dari 44,6% responden yang mengalami stres berat, sebanyak 35,1 % mengalami siklus menstruasi terganggu yaitu polimenorea 23,1%, oligomenorea 69,2% dan amenorea 7,7%.²⁰ Hasil penelitian lain yang dilakukan terhadap 89 responden yang merupakan mahasiswi semester II dan semester IV Kebidanan Universitas Sebelas Maret didapatkan bahwa responden dengan stres ringan sebanyak 62 responden (84,93%) dengan perincian siklus menstruasi normal sebanyak 55 responden (88,70%), 2 responden (2,74%) dengan siklus menstruasi polimenorea, 4 responden (2,74%) dengan siklus menstruasi oligomenorea.²¹ Sedangkan berdasarkan penelitian pada siswi SMA di Kendal, Semarang didapatkan data bahwa dari 38 responden (57,6 %) yang mengalami stres ringan, sebanyak 23 responden (34,8 %) mengalami siklus menstruasi yang normal dan

15 responden (22,7 %) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (polimenorea dan oligomenorea).²²

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang”. Peneliti mengambil subyek penelitian remaja putri di SMA 10 Padang karena sekolah ini adalah sekolah unggulan dengan lulusan-lulusan terbaik di kota Padang dan Sumatera Barat. Sekolah ini meraih prestasi selalu meraih peringkat 3 besar Ujian Nasional tingkat Kota Padang dalam 4 tahun terakhir dengan kelulusan 100 persen. Pada tahun 2017 sekolah ini bahkan meraih peringkat pertama Ujian Nasional 2017 tingkat Kota Padang dan peringkat kedua tingkat Sumatera Barat, dan pada tahun 2014 meraih peringkat pertama Ujian Nasional jurusan IPA tingkat Sumatera Barat. Kelulusan siswa SMA 10 Padang di perguruan tinggi negeri pun mencapai angka 98 persen.²³ Hal ini berpotensi membuat siswa SMA 10 Padang memiliki tingkat persaingan akademik dan tuntutan kelulusan yang tinggi sehingga dapat memicu timbulnya stres yang bisa berakibat terganggunya pola siklus menstruasi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 10 Padang ?.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 10 Padang tahun ajaran 2017/2018.

1.3.2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres remaja putri di SMA 10 Padang tahun 2017.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi pola siklus menstruasi remaja putri di SMA 10 Padang tahun 2017.
- c. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di SMA 10 Padang tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan, dan bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Masyarakat terutama orang tua dan tenaga pendidik mendapatkan gambaran tentang tingkat stres dan hubungannya terhadap pola siklus menstruasi pada remaja putri sehingga tidak terlalu menekan siswa dalam proses belajar dan tuntutan lulusan.

3. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi terkait hubungan stres terhadap siklus menstruasi sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam bidang pendidikan untuk dapat membahas secara lebih detail topik pembelajaran, sistem pembelajaran, dan pencegahan stres pada siswi dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan dan kesehatan siswi.

