

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah proses deskuamasi atau meluruhnya endometrium (dinding rahim bagian dalam) yang keluar melalui vagina yang terjadi secara alami dalam satu siklus.¹ *World Health Organisation* (WHO) menetapkan rentang usia remaja antara 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.² Pada remaja perempuan akan mengalami menstruasi pertama, yang disebut dengan *menarche*. *Menarche* merupakan menstruasi atau haid pertama seorang wanita yang menandakan ciri kedewasaan seorang wanita. *Menarche* menunjukkan pertanda bahwa adanya produksi hormon reproduksi oleh hipotalamus yang diteruskan ke ovarium dan uterus.³

Siklus menstruasi pada wanita normalnya antara 21-35 hari. Sedangkan, siklus menstruasi yang tidak normal terdiri dari tiga, yaitu siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari yang disebut polimenorea, siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari disebut oligomenorea, dan menstruasi yang tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut disebut amenorea.¹

Salah satu indikator adanya gangguan pada endokrin atau sistem metabolisme dan kesehatan reproduksi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur.⁴ Pola siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor hormonal, kelainan sistemik, indeks massa tubuh (IMT), usia *menarche*, aktivitas fisik, dan stres.⁵

Stres salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, serta perilaku terhadap proses adaptasi dan mengatur tekanan internal dan tekanan eksternal (*stressor*), stres juga akan mempengaruhi sistem neuroendokrinologi yang berperan dalam reproduksi wanita.⁶

Stres memiliki beberapa tingkatan. Tingkat stres merupakan penilaian terhadap derajat stres seseorang. Tingkat stres dibagi menjadi stres ringan, stres sedang, stres berat. Stres ringan ini terjadi secara teratur pada individu dan tidak mengganggu aspek fisiologis serta bertahan beberapa menit hingga jam. Pada stres sedang dapat terjadi beberapa jam hingga beberapa hari, stres sedang dapat menimbulkan sakit perut, perasaan tegang, gangguan tidur. Pada stres berat dapat terjadi

beberapa minggu hingga beberapa bulan, stres berat ini dapat menimbulkan gangguan hubungan sosial, sulit tidur, sulit beraktivitas, gangguan sistem meninges dan perasaan takut meningkat.⁷

Stres pada remaja dapat rentan terjadi di sekolah. Pada proses pendidikan di sekolah, tidak jarang siswa mengalami stres karena tidak bisa beradaptasi dengan program di sekolah. Siswa yang mengalami stres di lingkungan sekolah dapat mengganggu psikologis serta fisik.⁸ Beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres yaitu terlampaui beratnya tuntutan akademik, hasil ujian buruk, lingkungan pergaulan serta tugas yang menumpuk.⁹ Stres yang dialami oleh siswa muncul ketika harapan orang tua, guru, teman sebaya meningkat agar seorang siswa dapat meraih prestasi akademik atau di sekolah, namun tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Serta persaingan sesama teman sebaya dalam mendapatkan prestasi, sehingga menyebabkan tekanan psikologis pada siswa.¹⁰ Stres yang dialami siswa dapat muncul dari berbagai hal yaitu tuntutan naik kelas, menyelesaikan tugas yang banyak, mendapat nilai ulangan yang tinggi, menentukan masuk ke jurusan dan universitas, kecemasan menghadapi ujian, mengatur waktu belajar.⁹

Berdasarkan hasil studi epidemiologi yang dilakukan pada populasi remaja (12-18 tahun) di Amerika Serikat, di dapatkan responden yang mengalami stres sebanyak 59,7% dengan rincian tingkat stres ringan 12%, tingkat stres sedang 37% dan tingkat stres berat 49%.¹¹ Pada tahun 2017 ditemukan 451 kasus bunuh diri oleh remaja di Korea Selatan dengan 47% diantaranya masih menduduki sekolah tingkat menengah atas.¹² Hasil survey yang dilakukan oleh Yonhap tahun 2018 didapatkan 37,2% pelajar Korea Selatan mengalami stres karena beban sekolah dan kerja.¹³ Hal ini sejalan dengan survey di Jepang tahun 2016-2017 dimana ditemukan 250 kasus bunuh diri yang dilakukan remaja disebabkan oleh perundungan, masalah keluarga dan stres.¹⁴

Selain itu, Cina merupakan salah satu negara dengan kejadian bunuh diri tertinggi mencapai 22,23 per 100.000 orang. Sekitar 287.000 dari 1,3 milyar orang melakukan bunuh diri pada rentang usia 15-34 tahun dengan penyebab utama disebabkan oleh stres dari tekanan sekolah dan pekerjaan.¹⁵ Hasil penelitian pada tahun 2012 di Cina, Jepang, dan Korea Selatan menunjukkan bahwa siswa perempuan umumnya lebih banyak mengalami gejala yang berhubungan dengan kesehatan mental dari pada siswa laki-laki. Hal ini disebabkan bukan hanya oleh kesulitan dalam pembelajaran sekolah, namun juga karena siswa perempuan lebih mudah terpengaruh oleh media, *fashion* dan citra tubuh.¹⁶

Berdasarkan hasil studi penelitian di Jepang yang dilakukan oleh Fujiwara pada tahun 2007, menunjukkan bahwa sebanyak 522 wanita dengan rentang usia 18-20 tahun yang belajar

di Ashiya *College* mengalami haid tidak teratur sebanyak 33%, dan sebanyak 66,7% mengalami haid yang teratur.¹⁷ Berdasarkan data riset Kesehatan Dasar tahun 2010 menunjukkan bahwa perempuan dengan rentang usia 10-59 tahun sebanyak 68% mengalami haid yang teratur, dan 13,7% mengalami siklus haid yang tidak teratur.¹⁸ Menurut para ahli Epigee tahun 2017, wanita usia reproduktif mengalami siklus haid yang tidak teratur sebanyak 30%.¹⁹

Stres yang dialami oleh seorang wanita akan mengeluarkan hormon kortisol yang akan mempengaruhi hormon progesteron di dalam tubuh. Sehingga menimbulkan ketidakseimbangan hormon yang akan menyebabkan perubahan siklus menstruasi.²⁰ Gangguan siklus menstruasi dapat menimbulkan resiko penyakit kronis pada seorang wanita dan juga dapat mengakibatkan perasaan tertekan, payudara terasa nyeri, badan sakit-sakit, perut terasa kembung, nyeri, dan bengkak, serta mudahnya terjadi perubahan emosi seperti mudah marah.²¹ Berdasarkan hasil penelitian pada siswi SMA Kendal, Semarang didapatkan hasil bahwa siswi yang mengalami stres ringan sebanyak 57,6% dan yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur (polimenorea dan oligomenorea) sebanyak 22,7%.²²

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi literatur terhadap “Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Asia”.

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 Asia?.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan antara tingkat stres dengan pola siklus menstruasi pada remaja putri di Asia berdasarkan telaah jurnal penelitian.

1.3.2. Tujuan khusus

Diketahui hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di Asia.

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.

