

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini semakin banyak fakta yang membuktikan adanya pengaruh stres terhadap siklus menstruasi yang merupakan masalah kesehatan. Stres yang dialami oleh remaja dapat memicu produksi hormon kortisol yang akan mengganggu ketidakseimbangan hormonal yang akan mempengaruhi siklus menstruasi.

Menurut *World Health Organization* (2018) prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Sandi, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia pada umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan menjadi 7%.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, hampir setengah dari populasi wanita di seluruh dunia pernah mengalami gangguan siklus menstruasi, yaitu mencapai sekitar 45%. Di Indonesia, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 13,7% wanita usia 10-59 tahun mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Lebih spesifik, sebanyak 11,7% remaja perempuan usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, sedangkan sekitar 14,9% wanita yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia juga mengalami ketidakteraturan menstruasi (Health research and development agency ministry of health of Indonesia, 2018).

Sedangkan pada Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2023 hanya melaporkan terkait angka kejadian pertama mengalami menstruasi usia 10-19 tahun sebanyak 71,6 % dan wanita yang belum

mengalami menstruasi pada usia 10-19 tahun yaitu berkisar 28,4 %. Berdasarkan data *Survey Kesehatan Indonesia Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023* didapatkan data sebanyak 27,1 % Wanita usia mengalami gangguan menstruasi (Indonesia, 2023)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 menunjukkan jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sukoharjo usia 10- 19 tahun yaitu sebanyak 67.2380 jiwa dari 941.650,0 jiwa penduduk. Menurut Wulandari (2018) Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, di Puskesmas wilayah Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenorea yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan tahun 2013 terdapat 424 kasus pasien *dismenorea* (Putri dan Gati, 2023). Sedangkan pada tahun 2025 berdasarkan info yang di dapat terkait Gangguan siklus menstruasi di wilayah kerja Puskesmas Bendosari Sukoharjo tidak tercatat/terdata secara rinci, dan terkait data stres ditemukan ada 9 kasus remaja yang mengalami stres pada bulan mei sampai dengan juni 2025.

Remaja adalah masa dimana seseorang beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan reproduksi dan perubahan fisik maupun mental serta peran sosial (Indrayani dan Aniroh, 2023). Perkembangan fisik organ reproduksi salah satunya yaitu munculnya menstruasi. Menstruasi adalah siklus pendarahan rahim secara berkala yang pada umumnya dimulai 14 hari sesudah ovulasi, sebagai akibat dari pelepasan lapisan endometrium rahim, karena anovulasi atau tidak adanya pembuahan, sehingga endometrium yang menebal akan luruh (Indrayani dan Aniroh, 2023).

Pada remaja juga terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. keadaan emosi yang selalu berubah-ubah atau tidak stabil akan menyebabkan remaja sulit untuk memahami diri sendiri dan sukar untuk menyelesaikan masalah. Apabila

masalah tidak ditangani secara benar atau tepat akan menimbulkan stres (Ismi, Tedju Hinga dan Toy, 2020) .

Stres merupakan gangguan emosional yang banyak terjadi di dunia, dan merupakan masalah yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan baik gangguan fisik maupun psikologis (K, Pabebang dan Datupadang, 2023).

Stres dapat didefinisikan sebagai respons khusus yang ditunjukkan oleh tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang tidak spesifik. Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap siklus menstruasi, karena stres memengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi Wanita. Stres dapat mempengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSHLH) di hipotalamus dan mengganggu produksi estrogen dan progesteron, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus menstruasi (Amalia, Budhiana dan Sanjaya, 2023).

Siklus menstruasi seorang wanita biasanya berlangsung 28 hingga 35 hari, dan periode menstruasinya berlangsung selama 3 hingga 7 hari. Jika siklus menstruasi seorang wanita berlangsung lebih dari 35 hari atau kurang dari 28 hari, itu termasuk dalam kategori tidak teratur, Siklus menstruasi adalah interval waktu antara awal periode menstruasi sebelumnya hingga datangnya periode berikutnya (Indriyani dan Aniroh, 2023)

Konsep gangguan menstruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola perdarahan menstruasi seperti *oligomenorrhea* (menstruasi yang jarang), *polymenorrhea* (menstruasi yang sering) dan *amenorrhea* (tidak haid sama sekali) (Nuraini, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 20 Januari 2025 kepada siswa kelas XII SMA Unggulan CT Arsa Foundation Sukoharjo dengan metode *sampling*, 5 responden yang diwawancarai didapatkan hasil 3 siswa mengalami menstruasi selama lebih dari 7 hari atau *menorrhagia*, 2 siswa lainnya mengalami mengalami siklus panjang atau *Oligomenorea*.

Hasil penelitian Fitri Syania pada tahun 2024 dengan Judul “Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada Mahasiswi di Depok” didapatkan hasil bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada Mahasiswa di Depok antara lain : asupan lemak, kualitas tidur, dan Tingkat stres (Fitri, Sofianita dan Octaria, 2024)

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pretyananda, I Kadek, Darmayanti (2022) mengenai Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Pembelajaran Daring Di SMA Negeri 1 kuta Utara dengan hasil yang didapat sebanyak 201 responden (74,4 %) mengalami stress berat dan sebanyak 148 responden (55,0%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo merupakan sekolah yang didesain berasrama dimana sekolah tersebut menerima siswa dari seluruh wilayah Jawa Tengah & DIY beserta Ponorogo dengan persyaratan siswa dalam keadaan Tingkat ekonomi rendah dan merupakan siswa berprestasi, dari latar belakang siswa yang berbeda-beda dan tuntutan akan akademik yang begitu tinggi membuat persaingan masing-masing individu, hal ini menyebabkan adanya beberapa problem secara psikologis individu, dimana siswa akan merasa stres ketika tidak dapat mencapai apa yang telah menjadi target dari Pendidikan maupun karena tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru yang sangat kompetitif, tentunya hal tersebut dapat mempengaruhi adanya perubahan hormon pada wanita sehingga membuat siklus menstruasi mereka tidak teratur.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan diatas maka rumusan masalah dalam Penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan stres terhadap gangguan siklus menstruasi siswi remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswa remaja putri kelas SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi stres yang dialami siswa remaja putri SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.
- b) Mengidentifikasi gangguan siklus menstruasi pada siswa remaja putri kelas SMA Unggulan CT ARSA Foundation Sukoharjo.
- c) Menganalisis hubungan antara stres terhadap gangguan sirkulasi menstruasi siswa remaja putri kelas SMA Unggulan CT Arsa Foundation Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi bagi para siswa remaja putri bahwa stres dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi perempuan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada Institusi Pendidikan yang terlibat tentang stres yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi pada Perempuan.

3. Bagi mahasiswa Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan tambahan informasi dan dijadikan referensi bagi mahasiswa Kesehatan khususnya program studi keperawatan mengenai hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

4. Bagi penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi wawasan, pemahaman dan pengalaman bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	(Amalia, Budhiana dan Sanjaya, 2023)	Hubungan Stress Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	Populasi sama yaitu : Remaja Putri. Menggunakan desain Korelasi dengan pendekatan cross-sectional.	penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, waktu, tempat, dan sampel dan kultur budaya yang berbeda
2	(Maulana dan Tanjung, 2021)	Pengaruh Stress Terhadap Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2020	Persamaan penelitian saya dengan penelitian ini adalah variabelnya	Perbedaannya ada pada populasi yang digunakan , saya menggunakan populasi remaja putri sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan populasi mahasiswa (dewasa)
3	(Fitri, Sofianita dan Octaria, 2024)	Faktor yang mempengaruhi Siklus Menstruasi Mahasiswa Depok,Indonesia	Persamaannya terletak pada variabel terikat	Perbedaannya dengan penelitian saya adalah pada variabelnya, penelitian saya menggunakan 1 variabel bebas sedangkan peneliti sebelumnya ada 3 variabel bebas
4	(Amalia, Budhiana dan Sanjaya, 2023)	Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	Persamaan pada penelitian ini adalah pada variable nya	Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan instrument Penelitian Kuesioner DASS 42