

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah haid pertama yang dialami oleh seorang wanita yang merupakan ciri khas kedewasaan sebagai tanda masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan ciri-ciri sekunder seperti tumbuhnya rambut ketiak, pubis, dan pembesaran payudara.² Biasanya menstruasi seorang wanita terjadi antara umur 9-16 tahun dimana 2 tahun sebelumnya adalah periode pematangan.¹⁵

Siklus menstruasi adalah waktu sejak pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Pada wanita umumnya adalah 28-32 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari.¹⁶ Menurut Prawiroharjo (2011) Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-32 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2-6 kali per hari¹⁹.

2. Mekanisme Terjadinya Menstruasi

Ada beberapa rangkaian dari siklus menstruasi yaitu:

a. Siklus Endometrium

Siklus endometrium terdiri dari empat fase, yaitu:

1) Fase menstruasi

Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus disertai dengan perdarahan. Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesterone LH (*Lutenizing Hormone*) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (*Follicles Stimulating Hormone*) baru mulai meningkat. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari) Biasanya ketidaknyamanan yang dirasakan pada fase ini terjadi hanya 1-2 hari.

2) Fase Proliferasi

Fase proliferasi adalah periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali dari semula yang akan berakhir saat ovulasi. Fase proliferasi pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

3) Fase Sekresi/Luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang halus dan tebal. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

4) Fase Iskemi/premenstrual

Implantsai atau nidasi ovum yang dibuahi sekitar 7 sampai 10 hari setelah ovulasi. Apabila tidak terjadi pembuahan atau implantasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.¹⁶

b. Siklus Ovulasi

Ovulasi adalah peningkatan kadar estrogen yang mengalami pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH. Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dan folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih oosit matur terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum.

Kopus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormone estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormone progesteron menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh.

c. Siklus Hipofisis-Hipotalamus Menjelang

Menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesterone darah menurun, kadar hormone ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (FSH). FSH menstimulasi perkembangan folikel *degraaf* ovarium dan produksi estrogennya. Kadar estrogen mulai menurun dan GnRH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan *Luteinizing Hormone* (LH). Sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari LH mencapai puncak. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi ovum pada masa ini, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi.¹⁷

3. Gangguan Pada menstruasi dan Siklus Menstruasi

Gangguan menstruasi dan siklusnya dalam masa reproduksi dapat digolongkan dibagi menjadi:

a. *Hiperminorea (Menoragia)*

Hiperminorea/menoragia adalah kelainan dalam banyaknya darah dan lamanya perdarahan pada saat menstruasi. Dalam satu

siklus menstruasi normal, rata-rata perempuan kehilangan darah sekitar 30 ml selama menstruasi sekitar 7 hari. Bila perdarahan melebihi 7 hari atau masih banyak darah yang keluar (melebihi 80 ml), maka dikategorikan menoragia. Penyebab utama menoragia adalah adanya ketidakseimbangan jumlah estrogen dan progesteron dalam tubuh.

b. *Hipomenorea*

Hipomenorea adalah perdarahan menstruasi yang lebih pendek atau kurang dari biasanya (<30cc) dan terkadang hanya pengeluaran spotting/bercak hal ini disebabkan oleh kurangnya kesuburan endometrium akibat dari kekurangan gizi, penyakit menahun ataupun gangguan hormonal.

c. *Polimenorea*

Polimenorea adalah siklus menstruasi yang memendek dari biasanya yaitu kurang dari 21 hari, sedangkan jumlah perdarahan relatif sama atau lebih banyak dari menstruasi biasanya.¹⁸

d. *Oligomenorea*

Oligomenorea adalah siklus menstruasi yang memanjang lebih dari 35 hari, volume perdarahannya umumnya lebih sedikit dari jumlah jumlah perdarahan menstruasi biasanya. Siklus menstruasi biasanya juga bersifat ovulator dengan fase proliferasi yang lebih Panjang dibanding fase proliferasi siklus menstruasi biasanya.

e. *Amenorea*

Amenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi biasanya (*oligomenorea*) atau tidak terjadinya perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut.

Amenorea dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1) *Amenorea* Primer

Amenorea primer adalah tidak terjadinya menstruasi sekalipun pada perempuan yang mengalami amenorea.

2) *Amenorea* Sekunder

Amenorea sekunder adalah tidak terjadinya menstruasi yang diselingi dengan perdarahan menstruasi sesekali pada perempuan yang mengalami amenorea.¹⁹

4. Keluhan Pada Masa Menstruasi

Beberapa keluhan pada masa menstruasi yang muncul, yaitu:

a. *Premenstrual Tension* (Ketegangan Pra Menstruasi)

Ketegangan sebelum menstruasi terjadi beberapa hari sebelum menstruasi berlangsung. Terjadi karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron menjelang menstruasi.

b. *Mestodinia* atau *Mastalgia*

Mestodinia atau *Mastalgia* adalah rasa tegang pada payudara menjelang menstruasi. Biasanya disebabkan oleh dominasi hormon estrogen, sehingga terjadi retensi air dan garam yang disertai hiperemia di daerah payudara.

c. *Mittelschmerz* (Rasa Nyeri pada Ovulasi)

Mittelschmerz adalah rasa sakit yang timbul pada wanita saat ovulasi, berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari dipertengahan siklus menstruasi, biasanya sampai 2-3 hari. Hal ini terjadi karena pecahnya folikel *De Graff*.

f. *Dismenorea*

Dismenorea adalah nyeri sewaktu menstruasi yang terjadi pada 30-75% wanita dan memerlukan pengobatan. Nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah.¹⁸

5. Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Beberapa faktor risiko dari variabilitas siklus menstruasi sebagai berikut:

a. Berat badan

Berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

b. Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang

Inhibisi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) dan aktivitas *Gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

c. Stres

Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol diatur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan dimulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormone FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH dan LH, maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

d. Diet

Diet dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitari, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun)). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea*.

e. Paparan Lingkungan dan Kondisi Kerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Paparan agen kimiawi yang dapat mempengaruhi atau meracuni

ovarium, seperti beberapa obat anti-kanker (obat sitotoksik) yang merangsang gagalnya proses di ovarium termasuk hilangnya folikel-folikel, *anovulasi*, *oligomenorrhea* dan *amenorrhea*. *Neuroleptic* berhubungan dengan *amenorrhea*.¹⁹

6. Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Cara menghitung siklus menstruasi adalah dengan menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “siklus-hari ke-1” sampai dengan siklus menstruasi berikutnya.. Rata-rata panjang siklus menstruasi wanita adalah 28 hari. Namun panjang rata-rata siklus menstruasi berubah sepanjang hidup, dan jumlah mendekati 30 hari saat seorang wanita mencapai usia 20 tahun dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu sekitar usia 50 tahun. Wanita yang mengalami siklus 28 hari hanya sebegini kecil saja.²⁰

Menurut Rahmatullaili (2017) dalam Wati (2019) Pola siklus menstruasi dikatakan normal apabila tidak kurang dari 21 hari dan tidak lebih dari 35 hari. Jika dalam 6 bulan terakhir salah satu siklus menstruasinya terdapat kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari maka dikatakan siklus menstruasinya tidak teratur. Jika dalam 6 bulan terakhir siklus menstruasinya dalam rentang 21-35 hari maka dikatakan siklus menstruasinya teratur.²⁰

7. Kategori Siklus Menstruasi

Rata-rata satu siklus menstruasi adalah 28 hari, tapi jika panjang siklusnya 24-35 hari masih dikategorikan normal. Perdarahan normal

berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Beberapa wanita memiliki jumlah ahri yang sama persis dalam setiap siklus menstruasinya, tapi sistem kerja tubuh wanita biasanya berubah-ubah setiap bulan ke bulan. Kategori siklus menstruasi meliputi:

1 : Normal, jika jarak menstruasi berikutnya 28-25 hari

0 : Tidak normal, jika jarak menstruasi berikutnya <21 hari dan >35 hari²⁰

8. Stres

a. Definisi Stres

Stres merupakan reaksi fisik maupun psikis terhadap suatu tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan dapat mengganggu stabilitas kehidupan serta dapat mempengaruhi sistem hormonal tubuh.¹⁸ Stres adalah suatu kondisi yang dinamis saat seseorang dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh seseorang dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting.¹⁹

b. Klasifikasi Stres

Stres diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan yaitu:

1) Stress ringan

Stres pada tingkat ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membant individu menjadi waspada dan bagaiman mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi. Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan

pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari semakin menipis cadangan energi, pada respon perilaku didapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, tidak bisa merasa santai dan mudah Lelah. Pada situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres Sedang

Stres pada tingkat ini seseorang lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Tingkat stres dari respon psikologi ini didapatkan gangguan pada lambung dan usus, contohnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan otot, berdebar-debar, gangguan pola tidur dan mulai terjadinya gangguan siklus dan pola menstruasi. Respon psikologis dapat berupa perasaan yang tidak nyaman dan ketenangan emosional semakin meningkat, merasa aktivitas menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, serta timbul rasa takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, tidak mampu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, daya ingat dan konsentrasi menurun. Keadaan tersebut bisa terjadi beberapa jam hingga beberapa hari.

3) Stres Berat

Stres pada tingkat ini, persepsi seseorang sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Seseorang mencoba memusatkan perhatian pada hal lain dan memerlukan banyak pengarahan. Stres pada tingkat ini juga mempengaruhi aspek fisiologik yang didapatkan seperti, gangguan sistem pencernaan semakin berat, ketidakteraturan pada siklus menstruasi, debaran jantung yang semakin keras, sekujur tubuh terasa gemetar dan sesak nafas. Pada respon psikologis, seseorang dapat merasa kelelahan fisik semakin mendalam, timbul perasaan takut, cemas yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik. Pada respon perilaku, seseorang tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari.¹⁴

c. Faktor-faktor Penyebab Stres

Beberapa faktor yang mempengaruhi stres, yaitu:

1) Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga seseorang tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach-approach*), menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approach-avoidance*). Frustrasi terjadi jika seseorang tidak dapat mencapai tujuan yang

diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan seseorang.

2) Kognitif

Stres pada seseorang tergantung bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasikan suatu kejadian. Penilaian kognitif merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi seseorang terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka apakah memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Strategi “pendekatan” biasanya lebih baik dari pada strategi “menghindar”.

3) Kepribadian

Penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan seseorang dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Seseorang yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Seseorang yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mensosialisasikan dengan penggunaan strategi *coping* yang efektif. Sebaliknya, seseorang yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menantang dengan

cara menjatuhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

4) Sosial-Budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası merupakan konsekuensi negatif dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan tidak ada dukungan yang efektif selama krisis yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial dan meningkatnya stress. Keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.²⁰

d. Cara Mengukur Stres

Tingkat stress dapat diukur dengan menggunakan kuesioner yang digunakan oleh Apriani (2014) yang diaplikasikan format *rating scale* (skala penilaian). Tingkat stres pada instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Kuesioner ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang dilihat dari aspek perasaan sehari-hari, lingkungan perkuliahan, individu dan keluarga, serta sistem pelaksanaan perkuliahan.

Penilaiannya adalah dengan memberikan skor yaitu:

- 1) Skor 0 untuk setiap pernyataan yang tidak pernah dialami.
- 2) Skor 1 untuk setiap pernyataan yang jarang dialami.

- 3) Skor 2 untuk setiap pernyataan yang sering dialami.
- 4) Skor 3 untuk setiap pernyataan yang selalu dialami.

Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-38 (normal); 39-57 (ringan); 58-76 (sedang); 77-96 (berat); >97 (sangat berat).²¹

9. Manajemen Stres

Stres adalah sumber dari berbagai penyakit pada manusia apabila stres tidak cepat ditanggulangi atau dikelola dengan baik, maka akan berdampak lebih lanjut seperti mudah terjadi gangguan atau terkena penyakit. Stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat, maka untuk mencegah dan mengatasinya dengan cara sebagai berikut:

a. Pengaturan Diet dan Nutrisi

Pengaturan diet dan nutrisi adalah cara efektif mengurangi atau mengatasi stres dengan makan yang teratur, menu variasi, menghindari makan daging dan menonton karena dapat menurunkan kekebalan tubuh.

b. Istirahat dan Tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stress karena dengan beristirahat dan tidur akan memulihkan kelelahan fisik dan memulihkan keadaan tubuh.

c. Olah Raga dan Latihan Teratur

Olah raga dan Latihan teratur merupakan salah satu untuk meningkatkan kekebalan dan daya tahan tubuh maupun mental, dengan

cara jalan pagi, lari pagi minimal dua kali seminggu dan tidak perlu berlama-lama yang penting menghasilkan keringat lalu untuk memulihkan kebugaran mandi dengan air hangat.

d. Berhenti Merokok

Berhenti merokok merupakan bagian dari mengurangi atau mencegah stres karena dapat meningkatkan status kesehatan, kekebalan tubuh dan mempertahankan ketahanan tubuh.

e. Tidak Mengonsumsi Minuman Keras

Minuman keras salah satu faktor pencetus yang mengakibatkan terjadinya stres. Dengan tidak mengonsumsi minuman keras, kekebalan tubuh akan semakin baik.

f. Pengaturan Berat Badan

Pengaturan berat badan adalah faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres karena dengan mudah menurunkan daya tahan tubuh terhadap stres. Keadaan tubuh yang seimbang akan meningkatkan kekebalan tubuh terhadap stres.

Menurut Dadang Hawari (2011) manajemen stress yang lain adalah dengan cara meningkatkan strategi koping yaitu koping yang berfokus pada emosi dengan cara mengatur respon emosional dari stress melalui perilaku seseorang misalnya dengan cara meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, membuat jarak, mengontrol diri, menilai secara positif, dan menerima tanggung jawab. Sedangkan koping yang berfokus pada masalah dengan cara mempelajari cara-cara yang dapat

menyelesaikan masalah, misalnya dengan merencanakan *probling solving* dan meningkatkan dukungan sosial. Teknik lain untuk mengatasi stres antara lain, relaksasi, dan meditasi. ²²

10. Dinamika Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi COVID-19

Sejak diumumkannya wabah COVID-19 sebagai pandemi dan diberlakukannya protokol kesehatan di berbagai daerah yang berimbas pada pengurangan aktivitas kontak fisik secara langsung, menyebabkan berbagai institusi yang ada harus menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut, salah satunya institusi Pendidikan. Penyebaran COVID-19 ini memberikan dampak besar terhadap Pendidikan di Indonesia. Dalam kondisi ini membuat instansi Pendidikan menerapkan kebijakan pembelajaran secara daring atau *online*. Proses pembelajaran yang semula tatap muka di kelas harus bertransformasi menjadi pembelajaran daring atau *online* yang dapat dilakukan tanpa terbatas tempat dan waktu.

Selama pembelajaran daring ini, banyak mahasiswa yang mengeluh bosan dan jenuh karena metode pembelajarannya monoton dan tidak efektif. Maka institusi Pendidikan perlu menerapkan model pembelajaran baru agar pembelajaran tetap berjalan optimal seperti *e-learning*. *E-learning* adalah perpaduan antara bentuk pembelajaran *online* dan tatap muka. *E-learning* dengan model *enriched-virtual* sangat cocok diterapkan untuk pembelajaran selama masa *new normal* ini. Pembelajaran dapat dilakukan secara *live event*, yaitu pembelajaran tatap muka pada tempat dan waktu yang sama (*virtual classroom*). Dosen dan mahasiswa dapat

melakukan pembelajaran daring dengan memanfaatkan aplikasi seperti Google Meet dan ZOOM.²⁵

11. Penghambat Efektifitas Pembelajaran dengan Metode Daring

Banyak masalah yang menghambat terlaksananya efektivitas pembelajaran daring diantaranya adalah:

1) Keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh guru dan dosen.

Yang mana guru dan dosen di Indonesia tidak seluruhnya paham penggunaan teknologi, bisa dilihat dari guru-guru atau dosen yang lahir sebelum tahun sebelum 1980-an. Kendala tersebut yang membatasi mereka dalam media daring.

2) Sarana dan prasarana yang kurang memadai. Perangkat pendukung

teknologi yang mahal sehingga banyak di daerah Indonesia yang guru-gurunya pun yang kondisi ekonominya masih mengkhawatirkan.

3) Akses internet yang terbatas. Jaringan internet yang benar-benar

bagus masih belum merata di pelosok negeri ini. Tidak semua pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah maupun institut pendidikan dapat menikmati internet, walaupun jaringan internet tersedia tetapi masih belum mampu men-*cover* media daring.²⁵

12. Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19

Menurut penelitian Karika (2020) Penyebab stress mahasiswa selama pandemi COVID-19 antara lain:

a. Tugas

Banyaknya tugas dianggap berlebihan dengan tuntutan waktu pengumpulan yang cepat, mahasiswa menjadi tidak bisa beristirahat cukup karena banyaknya tugas yang diprioritaskan.

b. Keterbatasan Pemahaman Materi

Keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh mahasiswa juga sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres, karena tuntutan pada kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran. Apalagi sistem pembelajaran daring yang berbeda sehingga materi yang didapat kurang dapat dipahami.

c. Akses Internet

Sulitnya mengakses internet membuat tugas kuliah menumpuk sehingga menimbulkan stres berlebih pada mahasiswa. Pada pembelajaran jarak jauh seperti ini kelancaran jaringan internet sangat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran.

d. *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa yang berada di *quarter life crisis* juga sangat rentan mengalami stress di masa pandemi. *Quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat seseorang mencapai usia pertengahan 20-an tahun, yang mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, dan kehidupan sosial. Hal ini biasa dialami oleh para mahasiswa yang sedang berada di akhir perkuliahan atau ditahapan pengerjaan skripsi. Pandemi yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh tak

terkecuali mahasiswa tingkat akhir membuat mereka mengalami stres akademik.²⁷

13. Dukungan Keluarga

Menurut Friedman (2013) dukungan keluarga adalah hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, maka anggota keluarga merasa ada yang memperhatikan. Orang yang berada di lingkungan social yang suportif umumnya memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan rekannya yang tanpa keuntungan ini. Oleh karena itu dukungan keluarga dianggap dapat mengurangi atau menyangga efek Kesehatan mental seseorang.³⁰

14. Fungsi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga memiliki peranan penting dalam keluarga, karena dapat memberikan dorongan fisik maupun mental. Beberapa fungsi dukungan keluarga sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Keluarga sebagai tempat aman dan damai untuk beristirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Seseorang pasti membutuhkan bantuan dari keluarganya dan setiap orang yang menghadapi masalah atau persoalan akan merasa terbantu dengan adanya keluarga yang mau mendengarkan dan memperhatikan masalah yang sedang dihadapi.

b. Dukungan Penilaian

Keluarga bertindak sebagai penengah dalam pemecahan masalah dan sebagai fasilitator dalam pemecahan masalah. Dukungan dari keluarga diantaranya memberikan penghargaan dan perhatian.³⁰

c. Dukungan Instrumental

Keluarga adalah sebuah sumber pertolongan dalam hal pengawasan dan kebutuhan seseorang. Keluarga dapat mencari solusi untuk membantu seseorang dalam melakukan kegiatan.

d. Dukungan Informasional

Keluarga sebagai penyebar dan pemberi informasi. Diharapkan bantuan informasi dari keluarga dapat digunakan oleh seseorang dalam mengatasi persoalan yang dihadapi.³¹

Berdasarkan penelitian Kurrohman (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara dukungan orang tua dengan perubahan siklus menstruasi dengan *p-value* 0,008 ($<0,05$) dan nilai POR = 3,889 (1,506-10,039) sehingga dapat dikatakan bahwa responden yang tidak mendapatkan dukungan orang tua mempunyai kecenderungan 3,889 kali lebih besar mengalami perubahan siklus menstruasi dibandingkan dengan responden yang ada dukungan orang tua³³

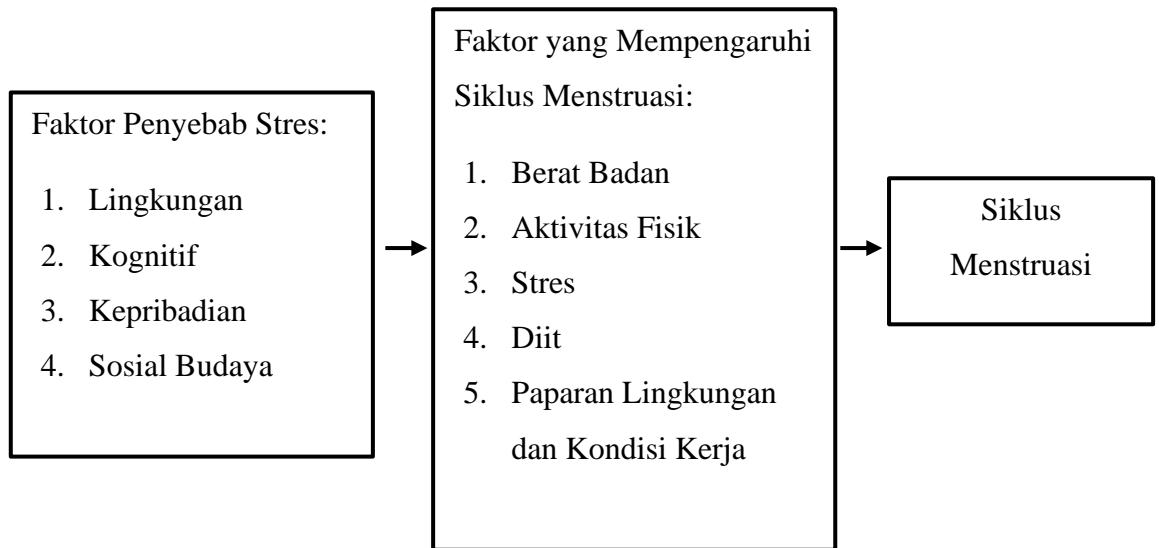
15. Umur

Umur adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, dikatakan masa awal dewasa, adalah 18-40 tahun, dewasa madya adalah 41-60 tahun, dan dewasa lanjut >60 tahun. Umur adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun.³² Menurut

BBKBN (2011) usia reproduksi sehat adalah kurun waktu dimana seorang ibu sehat untuk melahirkan yaitu usia 20-35 tahun.³³ Siswosudarmo, dkk dalam Sumaila (2011) membagi usia waita dalam tiga periode yaitu usia <20 tahun (usia reproduksi muda), usia 20-35 tahun (usia reproduksi sehat), usia >35 tahun (usia reproduksi tua).³⁷ Kategori umur menurut Depatemen Kesehatan RI tahun 2009, sebagai berikut:

- a. Masa balita 0-5 tahun
- b. Masa kanak-kanak 6-11 tahun
- c. Masa remaja awal 12-16 tahun
- d. Masa remaja akhir 17-25 tahun
- e. Masa dewasa awal 26-35 tahun
- f. Masa dewasa akhir 36-45 tahun
- g. Masa lansia awal 46-55 tahun
- h. Masa lansia akhir 56-65 tahun
- i. Masa manula 65 tahun keatas³²

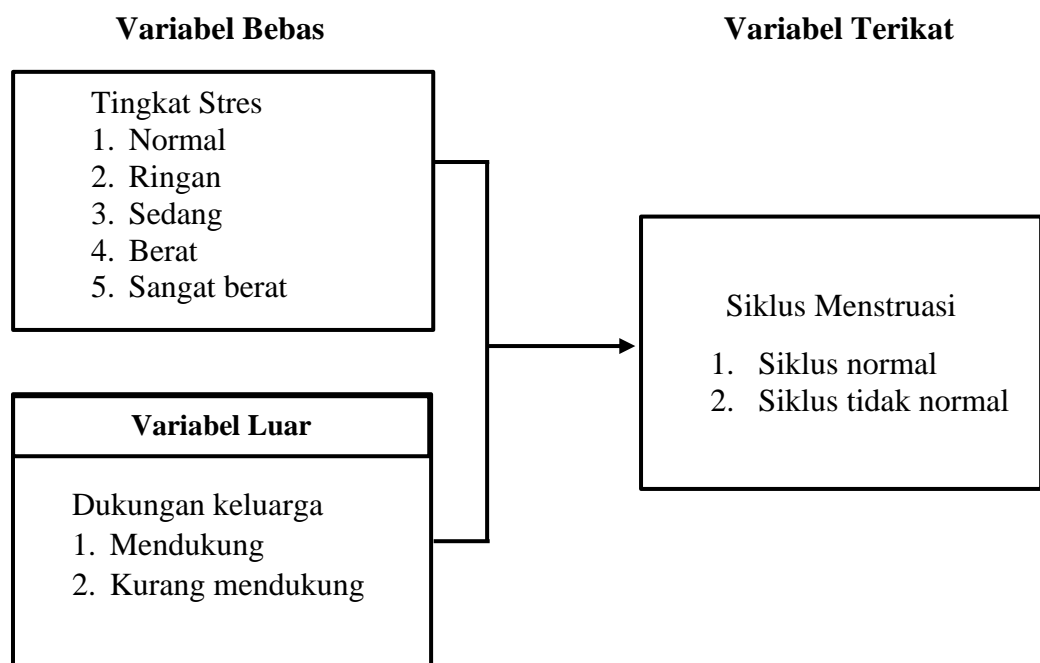
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Modifikasi Teori- Priyoto, Proverawati, Misaroh dan Kusmiran

C. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini kerangka konsep yang akan dikembangkan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

1. Ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan siklus menstruasi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ada hubungan antara umur dengan siklus menstruasi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswi Alih Jenjang Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.