

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan menstruasi. WHO pada 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Kemenkes RI dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyebutkan sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dengan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, presentasi ketidakteraturan menstruasi mencapai 15,8%¹.

Gangguan menstruasi yang tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari². Dalam perjalanannya, tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan dengan lancar tanpa keluhan. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi. 75% wanita pada tahap remaja akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi³.

Menstruasi merupakan suatu hal penting yang bersifat fisiologis yang dialami oleh setiap wanita remaja dengan rentan usia 12–13 tahun yang menandakan bahwa telah terjadi kematangan organ reproduksi yang memiliki peran penting untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis dalam kesehatan reproduksi yang dimilikinya⁴. Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda tidak adanya ovulasi (anovulasi) pada siklus menstruasi⁵. Dampaknya yaitu jadi lebih sulit hamil (infertilitas). Siklus pendek yang terjadi pada wanita

dapat mengalami anovulasi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi. Siklus panjang pada wanita menandakan sel telur jarang sekali diproduksi atau wanita mengalami ketidaksuburan yang cukup panjang. Apabila sel telur jarang diproduksi berarti pembuahan akan sangat jarang terjadi. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga membuat wanita sulit mencari kapan masa subur dan tidak⁶. Prevalensi terjadinya infertilitas di dunia mencapai 60-80 juta penduduk dan setiap tahunnya terus terjadi peningkatan sebesar 2 juta penduduk. Sedangkan kasus infertilitas pada negara berkembang untuk pasangan yang memiliki usia reproduktif yaitu sebesar 17-26%⁷.

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu tingkat stres, gangguan hormonal, status gizi, serta tinggi rendahnya indeks massa tubuh (IMT). Tingkat stres berhubungan dengan tingkat emosi, alur berpikir, dan kondisi batin seseorang. Faktor stres dapat memengaruhi produksi hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormon estrogen wanita sehingga berhubungan dengan siklus menstruasi⁸.

Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun⁹. Gangguan berupa stres ini dapat dialami oleh semua kelompok usia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak usia

remaja yaitu pada rentang usia 15-24 tahun dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi ini semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia¹⁰.

Pembelajaran secara daring diimplementasikan dengan beragam cara oleh pendidik di tengah penutupan sekolah untuk mengantisipasi virus corona. Namun implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik untuk beradaptasi di iklim digital¹¹. Pembelajaran daring merupakan salah satu dampak dari pandemi COVID-19.

Virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS)¹². UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*) pada 4 Maret 2020 menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh dan membuka platform pendidikan yang dapat digunakan sekolah dan guru untuk menjangkau peserta didik dari jarak jauh dan membatasi gangguan pendidikan. Sehubungan dengan perkembangan tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) turut mengambil kebijakan sebagai panduan dalam menghadapi penyakit tersebut di tingkat satuan pendidikan¹³.

Gagapnya para pendidik, bingungnya orang tua yang mendampingi anak-anaknya belajar dirumah, dan mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring. Serta tumpukan tugas menyebabkan semakin

meluas terjadinya kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Livana PH dkk (2020) menunjukkan bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.¹¹

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor)¹⁴. Stres merangsang HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal cortex*) aksis, sehingga dihasilkan hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur¹⁵.

Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi adalah indeks massa tubuh, khususnya kandungan lemak tubuh¹⁶. Persentase lemak dalam tubuh manusia dapat diprediksi menggunakan indeks massa tubuh. Lemak merupakan salah satu senyawa dalam tubuh yang memiliki pengaruh dalam produksi esterogen dan androgen, dimana salah satu faktor dominan penyebab gangguan menstruasi adalah hormon esterogen. Kadar esterogen yang terus meningkat secara tidak langsung dapat menyebabkan hormon androgen meningkat. Peningkatan kadar hormon androgen dapat mengganggu perkembangan folikel. Lemak yang terbatas dalam tubuh juga menyebabkan kadar hormon androgen yang diaromatisasi menjadi hormon estrogen menurun sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.¹⁷

Sejalan dengan hal ini. gangguan pada proses tidur juga sering menjadi masalah bagi remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu sistem organ tubuh seperti sistem metabolic, endokrin, dan imunitas. Salah satu dampak akibat kualitas tidur yang buruk adalah gangguan siklus menstruasi.¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 siswi kelas XII SMAN 1 Mlati, 4 dari 5 siswi mengatakan menstruasinya tidak datang secara teratur dengan jumlah darah yang tidak selalu sama tiap siklusnya. Siswi tersebut mengatakan ketika sekolah daring mereka kurang mengerti tentang pelajarannya, namun diberi tugas-tugas yang banyak. Sehingga membuat stres yang biasanya akan berdampak pada siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan permasalahan ini peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres menghadapi pembelajaran daring dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada siswi SMAN 1 Mlati.

B. Rumusan Masalah

Remaja putri di dunia mengalami gangguan siklus menstruasi. WHO menyebutkan sebesar 80% remaja putri di dunia mengalami menstruasi tidak teratur pada tahun 2018. Kemenkes RI dalam Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, menyebutkan bahwa sebesar 11,7% remaja mengalami gangguan siklus menstruasi di Indonesia dan sebesar 15,8% di Yogyakarta. Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu tingkat stres, gangguan hormonal, status gizi, serta tinggi rendahnya indeks massa tubuh (IMT). Tuntutan-tuntutan akademik dengan pembelajaran dengan metode daring dimasa pandemi ini menyebabkan stres pada remaja. Faktor

stres dapat memengaruhi produksi hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormon estrogen wanita sehingga berhubungan dengan siklus menstruasi. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah hubungan antara tingkat stres menghadapi pembelajaran daring dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Mlati?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketuainya hubungan tingkat stres menghadapi pembelajaran daring dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Mlati

2. Tujuan khusus

- a. Diketuainya tingkat stres remaja putri di SMAN 1 Mlati
- b. Diketuainya siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Mlati
- c. Diketuainya karakteristik usia, IMT dan kualitas tidur remaja putri di SMAN 1 Mlati
- d. Diketuainya hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi setelah diketuainya Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kualitas tidur remaja putri di SMAN 1 Mlati

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup profesi kebidanan pada penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring dengan Siklus Menstruasi pada Remaja” adalah pelaksanaan pelayanan kebidanan khususnya kesehatan reproduksi remaja yang berfokus pada siklus menstruasi pada

remaja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022 di SMAN 1 Mlati.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris bahwa stres pada remaja dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kepala Sekolah dan Guru

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi tentang keadaan remaja yang ada di wilayah sekolah, sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan supaya dapat meminimalkan terjadinya stres dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

b. Bagi Remaja

Sebagai informasi tentang stres, penyebab dan akibatnya, khususnya gangguan pada sistem reproduksi yaitu gangguan siklus menstruasi supaya dapat melakukan pencegahannya

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi ilmiah terkait hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja serta hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam memperkuat hasil-hasil studi yang berkaitan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Persamaan/ Perbedaan
1	Nurul Anjasari & Etika Purnama Sari (2020)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik Simple Random Sampling.	Tingkat stres pada siswi remaja putri (58%) dalam kategori stres dengan (89%) mengalami siklus menstruasi kategori tidak normal	Persamaan : Topik penelitian, desain penelitian Perbedaan : Waktu, tempat, judul penelitian
2	Rizka Angrainy, Penti Dora Yanti, & Elvi Oktavia (2020)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi adalah seluruh remaja putri di SMAN 5 dan sampel sebanyak 80 orang, diambil dengan teknik stratified random sampling.	Hasil penelitian didapatkan responden yang memiliki tingkat stres sebanyak 31 orang (38,8%) dan responden memiliki siklus menstruasi yang pendek sebanyak 33 orang (41,2%)	Persamaan : Topik penelitian, desain penelitian Perbedaan : Waktu, tempat, judul penelitian, teknik pengambilan sampel
3	Nurul Aini Yudita, Amel Yanis, & Detty Iryani (2017)	Hubungan antara Stres Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas	Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi cross sectional dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden dan sampel sebanyak 112 responden	Hasil penelitian didapatkan hasil sebanyak 73 orang (65,2%) berada pada tingkat stres normal, 23 orang mengalami stres ringan, 11 orang mengalami stres sedang dan 5 orang mengalami stres berat. Serta sebanyak 103 orang mengalami siklus menstruasi normal dan hanya 9 orang yang mengalami siklus menstruasi tidak normal	Persamaan : Topik penelitian, desain penelitian Perbedaan : Waktu, tempat, judul penelitian, populasi
4	Nazish Rafique dan Mona H. Al-Sheikh (2018)	Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students	Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional	Dari hasil penelitian didapatkan menstruasi tidak teratur (27%). Tingkat stress yang tinggi diidentifikasi pada 39% siswa.	Persamaan : Topik penelitian, desain penelitian Perbedaan : Waktu, tempat, judul penelitian

		studying health sciences					
5	Muneerah Khalid AlJadidi et. Al (2016)	The Influence of Exam Stress on Menstrual Dysfunctions in Saudi Arabia	Penelitian menggunakan deskriptif sectional	ini desain cross	Dari hasil penelitian didapatkan (54,9%) mengalami perubahan siklus menstruasi	Persamaan : Topik penelitian, desain penelitian Perbedaan : Waktu, tempat, judul penelitian	