

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Masa Pandemi Covid-19

a. Pengertian *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan jenis penyakit baru yang belum pernah teridentifikasi pada manusia sebelumnya. Virus yang menyebabkan Covid-19 disebut Sars-CoV-2 yang merupakan virus *zoonosis* atau sebuah virus yang ditularkan antara hewan dan manusia. Berdasarkan bukti alamiah, penularan kepada sesama manusia melalui batuk atau bersin (*droplet*) dan yang beresiko tinggi untuk tertular Covid-19 adalah orang-orang yang memiliki riwayat kontak langsung dengan pasien atau yang terinfeksi virus Covid-19⁹.

World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa kasus pneumonia yang terjadi di Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019 yang disebabkan oleh virus corona terbaru yang disebut Covid-19. Penyebaran virus Covid-19 merupakan fenomena sosial yang melekat, dan keberhasilan penahanan bergantung pada pembatasan kontak sosial secara efektif. Respon kesehatan masyarakat yang menekankan *social distancing*, termasuk perintah tinggal di rumah dan perubahan perilaku individu, tampaknya telah memperlambat lintasan Covid-19 saat diterapkan⁶.

b. Patofisiologi Penyakit Covid-19

Perjalanan penyakit dimulai dengan masa inkubasi yang terjadi sekitar 3-14 hari (median 5 hari). Pada masa ini, leukosit dan limfosit masih di batas normal atau sedikit menurun dan pasien tidak memiliki gejala. Pada fase berikutnya (gejala awal), virus menyebar melalui aliran darah ke tubuh, terutama pada jaringan yang mengekspresi ACE2 seperti paru-paru, saluran cerna dan jantung. Gejala pada fase ini umumnya ringan. Serangan kedua terjadi sekitar empat hingga tujuh hari setelah timbul gejala awal. Pada saat ini pasien mengalami demam dan mulai merasai sesak nafas, lesi di paru-paru memburuk, kadar limfosit menurun. Sebagai penanda bahwa inflamasi mulai meningkat dan mulai terjadi hiperkoagulasi. Jika tidak teratasi, fase selanjutnya inflamasi makin tak terkontrol, terjadi badai sitokin yang mengakibatkan ARDS, sepsis, dan komplikasi lainnya⁷.

c. Kebijakan Pemerintah mengenai Covid-19

Pemerintah membuat beberapa kebijakan sebagaimana yang tertulis di PP No. 21 tahun 2020 bahwa dampak penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) telah mengakibatkan terjadi keadaan tertentu sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan, salah satunya dengan tindakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB)⁷ untuk menghentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan tindakan darurat untuk mencegah seseorang atau kelompok memasuki atau meninggalkan daerah atau wilayah (*lockdown*), jarak sosial

(*social distancing*), jarak fisik (*physical distancing*), bekerja dari rumah (*work from home*), belajar dari rumah (*learn from home*) dan karantina fisik (*physical quarantine*) untuk menghindari penyebaran virus¹.

d. Dampak Covid-19 Pada Remaja

Dampak positif yang terjadi karena kebijakan PSBB antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lainnya. Dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model belajar dengan menggunakan online menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara online, dan lainnya. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stres. Stres tersebut bisa dialami oleh siswa/mahasiswa yang biasa belajar di sekolah maupun kampus, serta karyawan/pekerja yang biasa bekerja di kantor maupun perusahaan. Kuantitas tuntutan yang diberikan dan kejenuhan, serta kekhawatiran akan ada pemutusan hubungan kerja (PHK) dari perusahaan tempat mereka bekerja dapat menyebabkan stres tersendiri¹⁰.

2. Remaja

a. Pengertian dan Konsep Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa³. Pada masa remaja inilah terjadi suatu pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan disertai dengan banyak perubahan, baik secara psikis maupun fisik, termasuk di dalamnya ialah perkembangan organ-organ reproduksi atau organ seksual sehingga terjadinya kematangan yang ditunjukkan dengan adanya kemampuan melakukan fungsi reproduksi².

b. Kategori Usia Remaja

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja dimulai dari 10-24 tahun dan belum menikah². *World Health Organization* (WHO) mengategorikan batas usia remaja yaitu antara usia 10-19 tahun, dengan kriteria untuk masa pra-remaja 10-12 tahun, masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun³.

c. Perubahan Fisik dan Psikologis Remaja

Perubahan fisik remaja yang dapat dilihat adalah perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada dan perkembangan ukuran pinggang pada perempuan sedangkan pada laki-laki dilihat dari tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam³.

Perkembangan pada remaja putri ditandai dengan payudara membesar, pinggul melebar, tumbuhnya rambut-rambut halus pada

beberapa bagian tubuh serta kemampuan memproduksi sel telur (ovum), hal ini ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Umumnya rata-rata wanita mengalami siklus menstruasi yang terjadi sekitar 28 hari ².

Perubahan mental pun dapat mengalami perkembangan. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Periode ini disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja ³.

3. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan suatu tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut ¹¹.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan faktor internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang,

menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita³.

b. Penyebab Stres

Seseorang dapat mengalami stres yang berasal dari tiga sumber utama yaitu lingkungan, fisiologik, dan pikiran. Stres lingkungan mencakup kebisingan, kepadatan, tekanan waktu, standar prestasi, ancaman terhadap rasa aman dan harga diri serta penyesuaian diri dengan teman, pasangan dan perubahan keluarga. Stres fisiologik (dari tubuh) antara lain perubahan kondisi tubuh seperti masa remaja, haid, proses menua, kecelakaan, kurang gizi, kurang tidur. Stres pikiran merupakan pemaknaan diri dan lingkungan dimana pikiran menginterpretasi dan menerjemahkan pengalaman perubahan³.

Faktor pemicu stres dapat dikategorikan ke dalam 3 kelompok yaitu :

- 1) Stresor fisik-biologik, yaitu seperti penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik yaitu kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, dan postur tubuh yang dianggap tidak ideal, (seperti kurus, pendek, gemuk).

- 2) Stresor psikologik, yaitu seperti berburuk sangka, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang diluar kemampuan.
- 3) Stresor sosial, stres sosial dibagi ke dalam beberapa jenis yaitu:
 - a) Iklim kehidupan keluarga,
 - b) Faktor pekerjaan, dan
 - c) Iklim lingkungan ¹².

c. Ciri-Ciri Stres

Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres ialah adanya reaksi yang muncul yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan meningkat ¹³.

Stres dapat meningkatkan emosi, mengurangi kemampuan dalam berpikir rasional, dan mengganggu pengambilan keputusan ⁹. Ketika seseorang mengalami rasa cemas dan takut, tubuh akan ikut bereaksi seperti rasa sesak di dada, tubuh gemetar, sulit tidur atau lebih banyak tidur, dan jantung berdebar lebih cepat, selain itu individu juga akan sulit dalam berkonsentrasi, sulit fokus, cepat khawatir akan sesuatu, takut akan hal-hal kecil yang (mungkin) sepele ¹².

Adapun aspek-aspek stres yaitu :

1. Aspek biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2. Aspek psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- a. Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.
- b. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.
- c. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga

menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat¹⁴.

d. Respon Stres

Menurut Caspi, Bolger dan Ecken terdapat dua respon stres, yaitu respon emosional dan respon fisiologis.

1) Respon Emosional

Caspi, Bolger, dan Ecken menyatakan terdapat hubungan antara stres dengan suasana hati, meliputi rasa marah, kecewa, cemas, takut, murung, sedih dan duka cita.

2) Respon Fisiologis

Pada bagian ini ada banyak sekali respon yang muncul pada setiap individu dan bisa saja berbeda antara individu satu dengan yang lainnya.

- a) *Flight and Fight respons*, yaitu respon dengan memberikan reaksi fisiologis terhadap ancaman dengan memobilisasi tubuh untuk *fight* (melawan) atau *flight* (melarikan diri). Respon tersebut terjadi dalam sistem saraf autonomik tubuh.
- b) *The General Adaption Syndrome*, yaitu suatu respon tubuh terhadap stres dengan mengaktifkan *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan) dan juga *exhaustion* (kelelahan)

yang dialami oleh individu. *Alarm* merupakan kondisi yang tidak diinginkan dan hal ini akan terjadi apabila ada perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Ketika hal ini terjadi, maka tubuh akan memberikan respon selanjutnya yaitu *fight*, *flight* atau *freeze*. *Fight* adalah keadaan dimana tubuh merespon dan memutuskan akan menghadapi masalah yang sedang dihadapi, *flight* terjadi ketika otak memberi peringatan bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi dan individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, dan *freeze* adalah keadaan ketika otak menilai bahwa ketika individu menghadapi sesuatu, individu tersebut terlalu lambat untuk berlari tetapi terlalu kecil untuk melawan¹⁵.

e. **Macam-Macam Tingkat Stres**

Menurut gejalanya stres dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas dan kritikan dari atasan. Situasi stres ringan biasanya berlangsung beberapa menit atau jam saja.

Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem

seperti pada pencernaan, otak, dan perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Stres sedang biasanya berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang, dapat berlangsung selama beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut.

Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistik, penurunan konsentrasi, merasa takut tiba-tiba, kelelahan meningkat, tidak mampu

melakukan pekerjaan sederhana, dan perasaan takut meningkat

10.

f. Dampak Stres Bagi Remaja

Stres yang berkepanjangan akan berdampak pada berbagai aspek dan sistem tubuh seseorang. Stres berdampak pada emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara emosional meliputi rasa cemas, depresi, tekanan fisik, dan psikologis⁷. Stres menimbulkan dampak yang sangat luas dan berpengaruh pada banyak hal dalam kehidupan. Stres dapat menyebabkan penyakit psikis dan psikologis, masalah ditempat kerja, gangguan dalam keluarga dan kehidupan sosial, kecanduan, dan perilaku kriminal⁷.

Stres dapat memiliki pengaruh positif atau negatif terhadap individu yang sedang mengalaminya. Stres yang dapat membantu individu dalam melakukan sesuatu yang membangkitkan atau meningkatkan kesadaran dirinya, sehingga dapat menghasilkan suatu kegiatan atau pengalaman yang baik merupakan bentuk stres pengaruh positif. Stres yang menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, marah, rasa sakit, insomnia, hingga depresi ketika merasa terancam, terintimidasi, atau saat diperlakukan tidak baik merupakan bentuk stres berpengaruh negatif¹². Stres akan berpengaruh negatif apabila kemampuan adaptasinya kurang atau stresor yang ada terlalu besar atau melampaui batas kemampuan adaptasinya¹⁶.

Stres dapat mempengaruhi siklus menstruasi, karena pada saat stres, hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan pada siklus menstruasi³.

Dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu:

1) Dampak fisiologik

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu
 - i. *Muscle myopathy*: otot tertentu akan mengencang atau malah melemah.
 - ii. Tekanan darah naik: terjadi kerusakan jantung dan pembuluh arteri.
 - iii. Sistem pencernaan: terjadi maag dan diare.
- b) Gangguan sistem reproduksi
 - i. Amenorrhea: tertahannya menstruasi atau tidak ada menstruasi sama sekali.
 - ii. Kegagalan ovulasi pada wanita, kondisi impoten pada pria dan kurang produksi semen pada pria.
 - iii. Kehilangan gairah sex pada pria dan wanita.
- c) Gangguan lainnya, seperti pusing kepala sebelah (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, susah tidur, dll.

2) Dampak psikologik

- a) Keletihan emosi dan jenuh merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.
- b) Kewalahan atau keletihan emosi.
- c) Pencapaian pribadi yang menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

3) Dampak perilaku

- a) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar akan menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
- b) Level stres yang cukup tinggi akan berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, dan mengambil langkah tepat.
- c) Stres yang berat seringkali berdampak pada banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran

17.

g. Pengukuran Tingkat Stres Remaja

Pengukuran stres remaja dapat menggunakan:

1. *Kessler Psychological Distress Scale* (KPDS)

Kessler Psychological Distress Scale (KDPS) di buat oleh Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein JF, Gfroerer JC, Hiripi E, *et al* (2003) yang terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana

responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal.

Kelebihan KPDS adalah jumlah pertanyaan sedikit yaitu 10 butir, di gunakan untuk mengukur stres dalam sebulan terakhir, dan banyak di gunakan untuk penelitian tingkat stres.

Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- a) Skor < 20 = tidak stres
- b) Skor 20-24 = stres ringan
- c) Skor 25-29 = stres sedang
- d) Skor ≥ 30 = stres berat

2. *Perceived Stres Scale (PSS)*

Perceived Stres Scale (PSS) yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1988. Kuesioner PSS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional secara positif dan negatif dari stres. PSS terdiri dari 10 pertanyaan dan tiap pertanyaan pada PSS di desain untuk dapat mengetahui sejauh mana seseorang merasa kehidupannya berjalan secara tidak terprediksi atau tidak terkontrol. PSS dapat digunakan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

Kelebihan PSS ada pada poin pertanyaan yang menyajikan pertanyaan positif dan negatif, singkat dan mudah dipahami, di gunakan untuk mengukur skala stres selama sebulan terakhir, banyak digunakan untuk penelitian terhadap remaja.

Nilai Skala:

Skor 1-14 = Stres Ringan

Skor 15-26 = Stres Sedang

Skor >26 = Stres Berat

3. *Depression Anxiety Stres Scales (DASS)*

Depression Anxiety Stres Scales (DASS) adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stres. Dikembangkan oleh Lovibond. S. H dan Lovibond. P. H (1995). Terbagi menjadi 2 versi yaitu versi Panjang (DASS-42) dan versi pendek (DASS 21).

Kelebihan DASS adalah tidak hanya dapat mengukur tingkat stres namun juga dapat mengukur depresi dan kecemasan dalam satu waktu, bentuk pertanyaan sangat singkat dan mudah dipahami oleh pembaca, banyak di gunakan untuk penelitian terkait tingkat stres.

Pembagian soal DASS:

- a) Skala depresi: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.

- b) Skala kecemasan: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
- c) Skala stres: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Tabel 2. Indikator penilaian DASS

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0 – 9	0 – 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Parah	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat Parah	> 28	> 20	> 34

h. Penanganan Stres

Penanganan (*coping*) merupakan proses pengelolaan berbagai tuntutan yang dianggap sebagai beban bagi individu yang terdiri atas upaya atau cara dalam mengatasi stres.

Menurut Kemenkes RI tahun 2018 ada beberapa cara untuk mengatasi stres, yaitu:

- 1) Mengeluarkan keluh kesah dengan seseorang yang dapat dipercaya
- 2) Lakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
- 3) Lakukan pengembangan hobi yang bermanfaat
- 4) Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
- 5) Upayakan untuk selalu berpikir positif
- 6) Tenangkan pikiran dengan relaksasi atau *refreshing*

- 7) Menjaga kesehatan dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

Menurut Bert Smet, *coping* memiliki dua macam fungsi, yaitu:

- 1) *Problem Focused Coping*, biasanya akan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru dalam mengatasi stres. Individu cenderung menggunakan strategi ini, apabila dirinya yakin dapat mengubah situasi, yang di mana metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa dengan strategi yang berorientasi pada sebuah tindakan secara langsung, kehati-hatian, dan negosiasi.
- 2) *Emotion Focused Coping*, biasanya digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Metode *coping* ini dilakukan melalui perilaku individu, seperti penggunaan minum-minuman keras, penggunaan rokok, dan meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif di mana metode ini berorientasi pada pelarian diri dari masalah, menyalahkan diri sendiri, mencari arti, dan meringankan beban masalah.

4. Siklus Menstruasi

a. Pengertian Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah proses kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pembuahan wanita. Menstruasi biasanya terjadi

setiap bulan selama periode reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon, kecuali selama kehamilan dan menyusui¹⁷.

Siklus menstruasi adalah tanda dari proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh⁸. Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikut yang berlangsung dengan pola tertentu setiap bulan¹¹. Peranan siklus menstruasi berhubungan dengan tingkat kesuburan perempuan. Siklus ini secara teratur berlangsung jika seorang remaja telah menginjak usia 17 – 18 tahun namun dapat juga terjadi setelah 3 – 5 tahun dari usia menarche. Siklus menstruasi dikatakan teratur apabila berlangsung selama 21-35 hari, dan dikatakan tidak teratur apabila berlangsung <21 hari atau >35 hari¹¹.

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus antara 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan¹⁸.

b. Pengukuran Siklus Menstruasi

Pengukuran siklus menstruasi dapat menggunakan kuesioner atau wawancara langsung. Pada kuesioner Siklus Menstruasi dibentuk untuk mengukur siklus menstruasi remaja minimal selama 6 bulan kebelakang di masa pandemi.

Nilai Skala:

21 - 35 hari = Normal

< 21 hari atau > 35 hari = Tidak Normal

c. Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi

Perubahan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi, berat badan, kelainan pada organ reproduksi, aktivitas yang berlebihan dan juga stres². Gangguan pada siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok dan hormon prolaktin yang berlebihan^{3 19}.

Faktor – faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja adalah:

- a. Stres, berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik stres tingkat sedang hingga stres tingkat berat. Keadaan stres akan mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormon kortisol yang memproduksi FSH (*Follicle stimulating hormone*) dan penurunan hormon LH (*Leuteinizing Hormone*) yang memengaruhi produksi hormon estrogen²⁰ hal tersebut menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi¹¹.
- b. Status gizi, berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik dengan gizi kurang (*underweight*) maupun gizi lebih¹¹. Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh

(IMT) menurut WHO *Western Pacific Region* (2000) yaitu *underweight* (IMT <18,5 kg/m²), *normal range* (IMT 18,5 – 22,9 kg/m²), *overweight at risk* (IMT 23 – 24,9 kg/m²), *obese I* (IMT 25 – 29,9 kg/m²), dan *obese II* (IMT ≥ 30 kg/m²)²¹, sedangkan menurut Pedoman Gizi Nasional (PGN) 2014 yaitu sangat kurus (IMT <17 kg/m²), kurus ringan (IMT 17-18,4 kg/m²), normal/ideal (IMT 18,5-25,0 kg/m²), gemuk ringan (IMT 25,1-27,0 kg/m²) dan sangat gemuk (IMT >30 kg/m²),.

Pada remaja dengan gizi kurang terjadi kekurangan berat badan¹¹ yang berakibat pada kadar GnRH menurun yang disekresikan oleh LH dan FSH sehingga kadar estrogen menurun yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan ovulasi. Pada remaja dengan gizi lebih (*overweight*) mengalami *anovulatory chronic* menstruasi yang tidak teratur kronik¹¹, dimana kadar hormon estrogen meningkat sehingga sekresi GnRH (*Gonadotrophin Releasing Hormone*) terganggu dan menghambat sekresi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*). Hal inilah yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang (*oligomenorea*)²⁰.

- c. Durasi tidur, berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena durasi tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon estrogen. Hal ini yang dapat menyebabkan

ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada remaja waktu tidur yang baik yaitu antara 7 – 9 jam per hari pada malam hari ²⁰.

- d. Aktivitas fisik, berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik aktivitas fisik dengan intensitas tinggi maupun aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Pada aktivitas fisik dengan intensitas tinggi mempengaruhi hormon FSH dan LH. Hal ini yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada aktivitas fisik dengan intensitas rendah dapat mempengaruhi cadangan energi oksidatif. Energi oksidatif sendiri dibutuhkan dalam proses reproduksi. Hal inilah yang dapat menyebabkan terjadi ketidakteraturan siklus menstruasi ²⁰.
- e. Kecemasan, mengakibatkan perubahan sistemik dalam tubuh khususnya pada sistem saraf. Kecemasan memicu lepasnya hormon kortisol dimana hormon kortisol akan menekan hipotalamus dan mengganggu kerja dan fungsi hipotalamus, yang salah satunya adalah mensekresi hormon menstruasi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *lutinizing hormone* (LH). Terjadi perubahan prolaktin atau endogeneous opiat yang memengaruhi elevasi kortisol basal sehingga menurunkan hormon LH. Apabila terjadi gangguan pada hormon LH dan FSH, maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga akan menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi ²².

f. Macam-Macam Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan siklus menstruasi terdiri dari 3 macam, yaitu polimenorea, oligomenorea dan amenorea.

1) Polimenorea

Polimenorea adalah siklus menstruasi yang terjadi kurang dari 21 hari dan atau volume darah sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Gangguan ini mengindikasikan gangguan pada proses ovulasi, yaitu fase luteal yang pendek. Polimenorea menyebabkan unovulasi pada wanita karena sel telur tidak dapat matang sehingga pembuahan sulit terjadi ⁸.

2) Oligomenorea

Oligomenorea adalah siklus menstruasi yang terjadi lebih dari 35 hari. Volume perdarahan umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Gangguan jenis ini berakibat ketidaksuburan dalam jangka panjang karena sel telur jarang diproduksi sehingga tidak terjadi pembuahan. Oligomenorea umumnya tidak berbahaya bagi wanita, namun dapat berpotensi sulit hamil karena tidak terjadi ovulasi ⁸.

3) Amenorea

Amenorea adalah siklus menstruasi yang terjadi 90 hari sekali atau lebih bahkan tidak terjadi sama sekali. Amenorea

terbagi menjadi 2 yaitu amenorea primer yang terjadi jika wanita di usia 16 tahun belum pernah mengalami menstruasi, sedangkan amenorea sekunder adalah yang terjadi pada wanita yang sudah pernah mengalami menstruasi¹⁸.

g. Dampak Gangguan Siklus Menstruasi

Dampak yang timbul dari ketidakteraturan siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan segera dan secara benar adalah terdapatnya gangguan pada kesuburan, tubuh terlalu banyak kehilangan darah sehingga memicu terjadinya anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda –tanda anemia lainnya. Ketidakteraturan siklus menstruasi juga merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang nantinya dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko berbagai penyakit dalam sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas. Perubahan siklus menstruasi ini harus lebih diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja kedepannya²⁰.

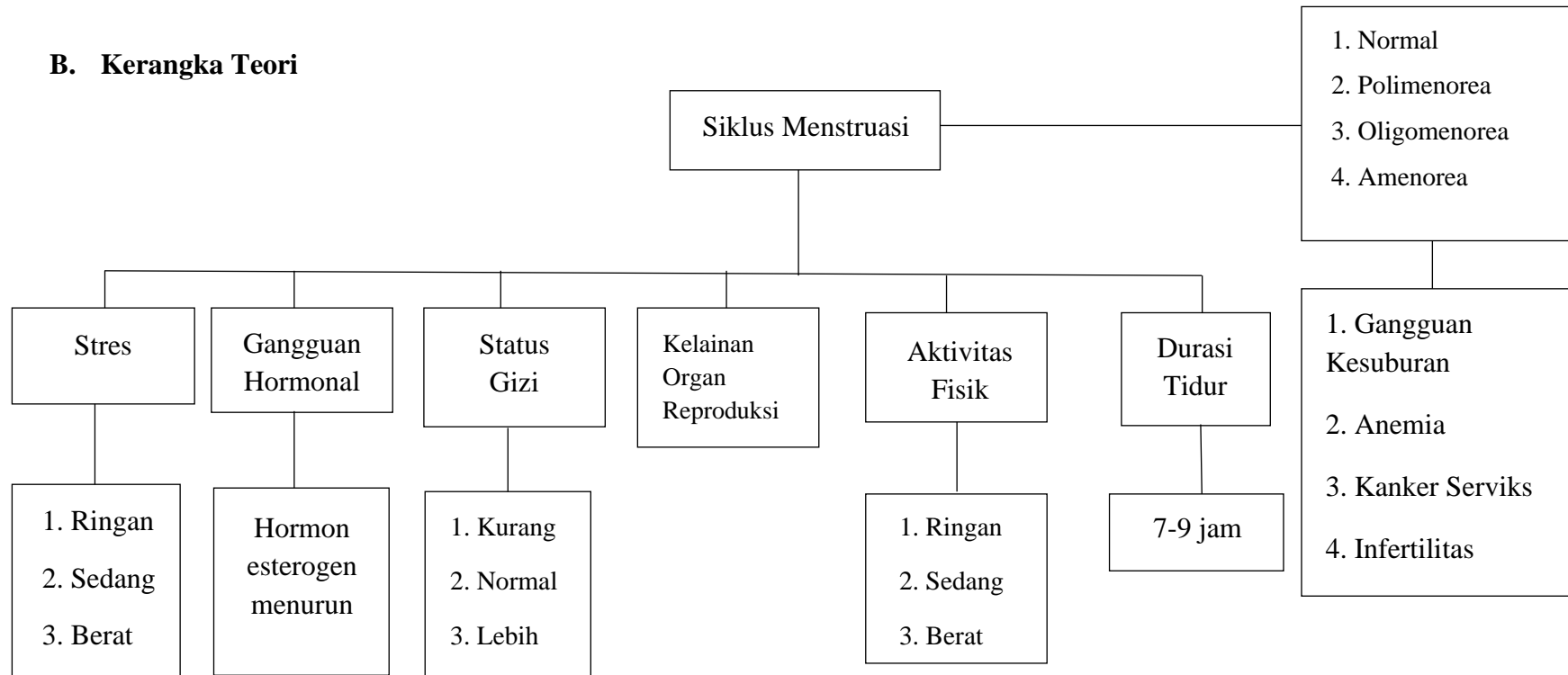
h. Pencegahan Gangguan Siklus Menstruasi

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan mekanisme koping yang baik misalnya dengan mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu dengan tepat, terapi psikofarmako, terapi somatis dan terapi religius⁵.

Upaya mencegah ketidakteraturan menstruasi yaitu dengan melakukan teknik distraksi dan teknik relaksasi, untuk meningkatkan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormon*) yang dapat mempengaruhi produksi progesteron dan estrogen yang menyebabkan menstruasi tidak menjadi normal ¹¹.

Upaya pencegahan lain yang sangat penting dilakukan yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada semua remaja yang mengalami menstruasi, dimana pencegahannya dengan cara mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi agar terbentuk perilaku yang baik ²⁰.

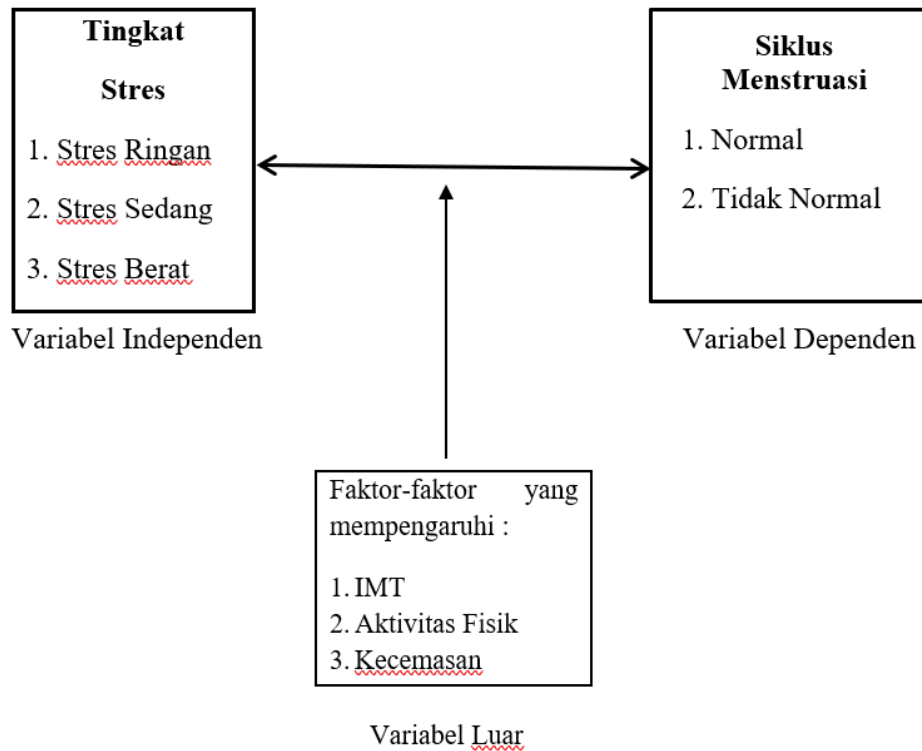
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi

Sumber : Modifikasi dari Isaeni 2010, Priyanto 2014, Sarwono 2010, Gharravi 2009, dan Priyono 2014.

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi

D. Hipotesis

1. Ada hubungan antara tingkat stres remaja dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Ada hubungan antara IMT remaja dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Ada hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta.
4. Ada hubungan antara kecemasan remaja dengan siklus menstruasi pada masa pandemi Covid-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta