

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan istilah umum yang berarti ancaman, tantangan atau juga bisa disebut kerusakan akibat dari kebutuhan lingkungan dan persepsi yang tidak terpenuhi (Damayanti et al., 2022). Stres dinilai potensial dapat membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali karena adanya tuntutan lingkungan yang tidak dapat terpenuhi tersebut atau bisa dapat dikatakan melebihi kemampuan individu untuk melakukan koping (Anggraeni et al., 2022). Stres terdiri dari tiga tingkatan diantaranya adalah stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan terjadi selama kurun waktu beberapa menit, stres sedang terjadi dalam kurun waktu beberapa jam sampai hari, sedangkan stres berat terjadi dalam kurun waktu beberapa minggu sampai tahun (School of Psychology dalam Adryana et al., 2020). Stres sendiri dapat dirasakan oleh berbagai kalangan baik usia anak, remaja sampai dewasa.

Al Amin (2017) menuliskan bahwa klasifikasi usia menurut Departemen Kesehatan RI (2009) sebagai berikut: masa balita: 0–5 tahun; masa kanak-kanak: 6–11 tahun; masa remaja awal: 12–16 tahun; masa remaja akhir: 17–25 tahun; masa dewasa awal: 26–35 tahun; masa dewasa akhir: 36–45 tahun; masa lansia awal: 46–55 tahun; masa lansia akhir: 56–65 tahun; dan masa manula: > 65 Tahun. Masa remaja akhir mengalami transisi besar dalam peran sosial dan tingkatan stres yang tinggi. Mahasiswa termasuk ke dalam kalangan remaja akhir, dimana tekanan psikologis merupakan masalah kesehatan mental yang penting untuk diperhatikan terkait dengan perilaku bunuh diri yang sering terjadi pada mahasiswa (Matud., et al, 2020). Sehingga stres merupakan hal yang perlu diperhatikan karena stres sendiri memiliki angka kejadian yang cukup tinggi.

Menurut WHO (*World Health Organization*) prevalensi kejadian stres di dunia dialami oleh kurang lebih 350 juta penduduk dan berada diperingkat ke-4 penyakit (Ambarwati et al., 2017). Sejumlah 1,33 juta penduduk mengalami gangguan kesehatan mental (stres) di Indonesia, angka

tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres berat mencapai 1-3% (Jeong E.J. dkk, 2019). Penduduk yang mengalami stres di Jawa Timur sejumlah 6,82% (Risikesdas, 2018). Prevalensi yang stres yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia sejumlah 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2017) sedangkan di Jawa Timur mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi sejumlah 1,8%, stres sedang mencapai angka 64,5% dan stres rendah sejumlah 33,6%(Avianti et al., 2021). Kejadian stres yang terjadi ini memiliki dampak yang cukup serius bagi kesehatan.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi sebesar 50%-70% terhadap sebagian besar masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskuler, kanker, tekanan darah tinggi, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik, hormon serta masalah kelainan lainnya (Musradinur, 2016). Stres juga diketahui menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi karena stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang dimana hormon ini mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang akan menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi(Tambun et al., 2021).

Siklus menstruasi terbentuk dari menstruasi yang terjadi secara regular pada setiap bulannya (Simanullang, 2018). Satu siklus menstruasi dihitung mulai dari hari pertama menstruasi keluar dalam satu periode hingga hari pertama pada periode berikutnya. Siklus menstruasi terdiri dari fase folikular yang terjadi pada hari ke 2-14 dan fase luteal pada hari ke 14-26 (Boore J et al., 2016). Siklus menstruasi yang normal ada pada rentang 21-35 hari dan ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10-80 ml per hari (Darmiati, 2022). Wanita yang mengalami perubahan siklus, siklusnya biasa terjadi kurang dari 28 hari atau lebih dari 35 hari (Ibrahim et al., 2023).

Jika wanita mengalami periode waktu yang lebih lama atau lebih cepat dari periode yang sebelumnya maka wanita tersebut mengalami gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang terganggu memiliki dampak bagi kesehatan diantaranya adalah anemia jika mengalami siklus menstruasi yang terus-menerus atau lebih lama dari yang seharusnya, mengalami gangguan reproduksi yang mempengaruhi kesuburan, ketidakseimbangan hormon yang akan mempengaruhi keseimbangan tubuh dan gangguan fisik maupun psikologis berupa nyeri kronis ataupun perubahan suasana hati (Emc Health Care, 2023). Selain itu bagi wanita khususnya para

mahasiswi yang menganggap remeh ketidakteraturan siklus menstruasi akan dapat menimbulkan penyakit yang lebih serius diantaranya sindrom metabolik, penyakit jantung koroner, diabetes melitus tipe 2 dan *rheumatoid arthritis* (Attia et al., 2023).

Peneliti menemukan fenomena di Sekolah Tinggi Panti Waluya Malang pada bulan Oktober 2023-Januari 2024 pada sekitar 10 mahasiswi yang mengatakan bahwa mereka sedang merasakan stres. Mereka mengatakan bahwa stres yang dirasakannya dialami saat mendapatkan tekanan tugas menumpuk, saat akan ujian, setelah mengalami ujian, saat dan setelah menjalani PKL (Praktek Kerja Lapangan). Sebanyak 6 mahasiswi mengatakan saat mengalami stres mereka juga mengalami perubahan siklus menstruasi dan rata-rata mengalami terlambat menstruasi dari tanggal yang seharusnya. Sedangkan, 4 orang lainnya mengatakan bahwa mereka tidak mengalami perubahan siklus menstruasi walaupun mereka sedang merasakan stres.

Fenomena yang peneliti temukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nathalia, (2019) ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Aisyara (2021) pada mahasiswi di Yayasan Ranah Minang Padang dengan responden sejumlah 167 mahasiswi, menyatakan bahwa terdapat hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penelitian tersebut bertolak belakang dengan penelitian Yudita dkk (2017) dengan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stres dan pola siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas andalas.

Berdasarkan uraian data di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang ingin diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi mahsiswi di STIKes Panti Waluya Malang
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di STIKes Panti Waluya Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait dengan hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan mahasiswi terkait hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada wanita. Responden diharpkan mengetahui bagaimana cara pengelolaan stres yang baik dan dapat lebih memperhatikan kesehatannya terutama pada kesehatan terkait siklus menstruasi

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan edukasi atau konseling bagi mahasiswi maupun masyarakat khususnya perempuan untuk mengontrol tingkat stres yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi khususnya pada siklus menstruasi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi serta edukasi kepada mahasiswi untuk mengontrol tingkat stres yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.