

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Permenkes (2014), masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa disebut masa remaja. Remaja merupakan individu yang berusia antara 10 sampai 24 tahun/belum menikah, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN,2020), masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, disertai dengan berbagai perubahan psikologis dan fisik, termasuk perubahan pada organ reproduksi atau seksual, yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk bereproduksi. Remaja putri dicirikan dengan pertumbuhan payudara yang menjadi lebih besar, pinggul menjadi lebih lebar, tumbuhnya rambut-rambut halus di berbagai bagian tubuh, serta kemampuan menghasilkan sel telur (ovum) yang ditandai dengan mulainya menstruasi (Wisniastuti & Adilatri, 2018).

Menstruasi untuk pertama kalinya disebut dengan *menarch* biasanya terjadi pada usia 10-16 tahun. Wanita yang sudah *menarch* sampai berhentinya haid dikatakan sebagai wanita usia subur dengan rentang usia 15-49 tahun (Maulana & Tanjung, 2021). Siklus menstruasi yang optimal berlangsung antara 21 dan 35 hari. Siklus menstruasi yang teratur akan menunjukkan organ reproduksi yang sehat secara umum. Produksi sel telur yang lancar dan siklus menstruasi yang teratur adalah tanda-tanda sistem hormonal yang sehat, tetapi menstruasi yang tidak teratur tidak memiliki pola yang jelas dan dapat mencakup periode yang diperpanjang, siklus yang dipersingkat, bahkan tidak menstruasi selama tiga bulan (Maulana & Tanjung, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nathalia (2019) pada mahasiswi keperawatan di STIT Kota Padang menunjukkan bahwa sebanyak 60 mahasiswi (67,4%) siswi mengalami menstruasi yang tidak teratur. Mahasiswi sering kali membiarkan emosi mengatur cara mereka menangani suatu situasi, yang mengakibatkan periode menstruasi tidak teratur. Pada mahasiswa kebidanan tingkat akhir di Bandung, dilakukan penelitian tentang prevalensi dan pola

penyakit menstruasi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 64,4% siswa perempuan memiliki periode menstruasi yang tidak teratur (Kartikawati & Sari, 2017). Sejalan dengan penelitian Damayanti & Trisus (2022) yang menunjukkan bahwa 135 responden (57,0%) melaporkan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami ketidak normalan siklus menstruasi.

Gangguan siklus menstruasi merupakan suatu masalah fisik dan juga masalah mental, banyak dari mereka menderita penyakit siklus menstruasi seperti *oligomenore* (siklus haid >35 hari), *polimenore* (siklus haid <21hari), dan *amenore* (tidak haid sama sekali). Beberapa wanita melaporkan mengalami periode menstruasi yang tidak teratur atau nyeri pada saat menstruasi (Sari, Wardani, & Wahid, 2020). Gangguan siklus menstruasi mahasiswi dapat menyebabkan gangguan aktifitas fisik, sulit berkonsentrasi, pola tidur terganggu, nafsu makan berkurang.

faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi diantaranya adalah aktifitas fisik, usia menarke, stres, dan lainnya. Gangguan siklus menstruasi dilatar belakangi akibat ketidakseimbangan hormon. Faktor penyebab terjadinya hormon terganggu diantaranya stres, penyakit, perubahan rutinitas, gaya hidup dan berat badan (Fidora & Okrira, 2019). Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat dihindari dengan mencari waktu untuk bersantai, tidur yang cukup, dan mengurangi gangguan stres (Surmiasih & Priyati, 2018).

Mahasiswa dikatakan menjadi sekelompok orang yang berpotensi mengalami stress terutama stress akademik, kondisi ini disebabkan karena mahasiswa merasa berada di situasi yang monoton, padatnya tuntutan tugas dan belajar mandiri, ekspetasi yang tinggi, mahasisiwa kurang mampu beradaptasi. (Widodo & Sholichah, 2021). Stres akademik merupakan jenis stres yang paling sering dirasakan oleh mahasiswi. Siswa perempuan biasanya mengalami stres akademik akibat tugas kuliah, laporan praktik, dan faktor lainnya. (Sari, Wardani, & Wahid, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ishmah, dkk (2020) pada 90 responden mahasiswi Keperawatan S1 dalam setiap angkatan, menunjukkan bahwa 90% mahasiswa pada tingkat II memiliki tingkat stress sedang, selain itu 89% mahasiswa pada tingkat III juga mengalami stress dengan kategori sedang, dan pada mahasiswa tingkat IV sebesar 73% responden mengalami stress sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa dari berbagai angkatan berada pada kategori sedang (Ishmah & Efendi, 2020).

Stres akademik adalah reaksi pribadi pada tekanan tugas belajar yang mendesak yang mengakibatkan sensasi tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan perilaku. Stres akademik yang meningkat di kalangan mahasiswa dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021). Masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah stres (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Son & Hedge (2020) didapatkan hasil 71% mahasiswa yang mengalami stres dari 138 mahasiswa, sedangkan setelah ditinjau dari aspek akademik, kesehatan dan gaya hidup hasil menunjukkan 82% mahasiswa mengalami stres. Tanda dan gejala stres yang dirasakan pada umumnya seperti sakit kepala, nyeri otot dan nyeri punggung akibat duduk yang terlalu lama (Hamzah & B, 2020).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Maret 2023 melalui wawancara hasil wawancara yang dilakukan pada 8 orang mahasiswi keperawatan tingkat I-IV Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, didapatkan data bahwa 5 mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang panjang dan 3 orang mengatakan mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dari biasanya selama 3 bulan terakhir. Ini menunjukkan bahwa 8 mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi menurut 5 mahasiswi siklus menstruasi mereka berubah karena merasa stres dikarenakan beban perkuliahan yang mulai offline, banyak kegiatan, tugas yang menumpuk, nilai yang dituntut tinggi, masalah dengan teman atau masalah pribadi serta rindu pada keluarga. Selain itu 4 mahasiswi mengatakan bahwa akibat stress yang

dirasakan mereka mengalami kesusahan tidur, terbangun tengah malam, susah konsentrasi dan kurang bersemangat melakukan kegiatan seperti biasa.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang masalah di atas, rumusan masalah pada riset ini ialah “Adakah Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Studi ini bertujuan mengetahui hubungan stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada Mahasiswi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- c. Mengidentifikasi keeratan hubungan tingkat stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Studi ini diharap bisa memberikan tambahan ilmu pengetahuan dalam keperawatan maternitas dan juga keperawatan anak yang berkaitan dengan faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi khususnya pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Studi ini dapat dijadikan untuk pembelajaran bagi mahasiswi terkait kondisi psikologis dan akibatnya pada siklus menstruasi.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini dapat memberikan gambaran stress akademik yang dialami mahasiswa yang dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi beban belajar mahasiswa yang dapat mempengaruhi mahasiswa secara fisik, biologis dan psikologis.

c. Bagi Pengelola Program Studi

Dapat memberikan gambaran yang dialami oleh mahasiswa sehingga dapat digunakan dalam menentukan kebijakan pembelajaran di prodi selanjutnya.

d. Bagi Peneliti lain

Hasil dari studi ini diharap bisa dimanfaatkan oleh peneliti lain sebagai data dasar dan acuan untuk mengembangkan penelitian pada upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress akademik pada mahasiswa.