

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase penting dalam hidup seseorang, di mana mereka sedang berada di antara masa remaja menuju kedewasaan. Masa remaja adalah tahap kehidupan yang seolah belum memiliki tempat yang pasti, karena dianggap sebagai periode sementara atau masa peralihan. Pada fase ini, remaja masih memerlukan arahan dari orang dewasa, mengingat mereka belum sepenuhnya mampu mengendalikan kemampuan fisik maupun emosionalnya (Pratiwi, 2020). Istilah "remaja" berasal dari bahasa latin *Adolescere* yang artinya "bertumbuh menuju kedewasaan". Umumnya, usia remaja berada di rentang 10 sampai 19 tahun, masa yang dipenuhi dengan berbagai perubahan baik fisik, emosional, maupun sosial, sebagai bagian dari proses menuju kematangan. Remaja pada rentang usia 11–15 tahun termasuk fase kritis di mana sebagian besar remaja putri mulai mengalami *menarke* (menstruasi pertama) dan adaptasi terhadap perubahan biologis. Selain itu, pada usia ini remaja juga mulai menghadapi tekanan akademik, perubahan citra diri, dan dinamika sosial yang dapat memicu stres. Karena proses adaptasi hormonal belum stabil, faktor stres sangat berpotensi memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, pada usia tersebut biasanya remaja masih dalam tahap penyesuaian, sehingga pola menstruasi belum stabil dan sering mengalami ketidakteraturan. Kondisi ini tergolong normal karena hormon yang mengatur menstruasi yaitu hipotalamus, hipofisis, dan ovarium belum sepenuhnya matang (Diaz et al., 2020)

Menstruasi sendiri adalah suatu proses fisiologi normal pada perempuan yang terjadi secara berkala proses alami yang terjadi pada perempuan, ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan dinding rahim, dan berlangsung secara rutin. Dengan kata lain, menstruasi

adalah siklus biologis yang berlangsung secara rutin setiap bulan pada perempuan sebagai bagian dari fungsi reproduksi tubuh. Secara umum, durasi menstruasi pada wanita berlangsung sekitar 3-7 hari, dengan siklus rata-rata terjadi setiap 28 hari sekali. Namun, dalam kondisi tertentu, menstruasi masih dianggap normal jika berlangsung hingga maksimal 15 hari. (Pratiwi, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, sekitar 45% perempuan mengalami siklus menstruasi tidak normal. Di Indonesia, Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat bahwa sebanyak 13,7% perempuan usia 10 hingga 59 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalam jangka waktu satu tahun. Pada kelompok usia 17–29 tahun dan 30–34 tahun menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi terhadap ketidakaturan siklus menstruasi, masing-masing sebesar 16,4%. Di wilayah D.I. Yogyakarta, tercatat 15,8% perempuan usia 10–59 tahun mengalami gangguan siklus menstruasi, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti penggunaan alat kontrasepsi (5,1%), masa menjelang menopause (2,9%), adanya kondisi medis tertentu (0,5%), kehamilan dan masa nifas (2,8%), serta stres (5,1%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kemenkes, 2018b). Siklus menstruasi yang tidak normal, seperti berlangsung terlalu lama atau tidak teratur, dapat berdampak pada kesehatan secara menyeluruh. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terhadap penyakit kardiovaskular, serta memengaruhi kesehatan mental dan psikologis. Selain itu, ketidakaturan dalam siklus menstruasi juga bisa menjadi pemicu masalah kesuburan dan gangguan dalam proses kehamilan (Attia et al., 2023).

Ada beberapa hal yang bisa memengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi, meliputi berat badan, pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi stres. Di antara faktor-faktor tersebut, stres sering kali menjadi pemicu utama karena dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berdampak pada kestabilan hormon dalam tubuh sehingga dapat terganggu, yang pada akhirnya berdampak pada siklus menstruasi menjadi tidak stabil (Amalia et al., 2023).

Remaja termasuk kelompok usia yang rentang mengalami stres akibat tekanan dalam belajar, emosional, serta proses pencarian identitas diri. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol, yang bisa mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini dapat memicu terganggunya siklus menstruasi. Oleh sebab itu, penting dilakukan penelitian yang membahas keterkaitan antara stres dan siklus menstruasi pada remaja sebagai upaya awal dalam mengidentifikasi potensi gangguan pada sistem reproduksi. Dengan begitu, remaja dapat memperoleh edukasi reproduksi yang sesuai dan dapat mencegah timbulnya masalah kesehatan di masa depan seperti gangguan hormonal kronis, sindrom ovarium polikistik (PCOS), gangguan kesuburan, hingga anemia akibat perdarahan yang berlebihan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kemenkes, 2018a)

Menurut WHO (2018), angka kejadian stres di dunia cukup tinggi, mencapai 350 juta penduduk, menempati peringkat ke-4 secara global. Meskipun data WHO tidak secara spesifik menyebutkan angka kejadian stres pada remaja, tekanan yang mereka hadapi dari berbagai aspek, termasuk akademik, sosial, dan lingkungan, menunjukkan bahwa kelompok ini rentan mengalami stres. Beban akademik yang tinggi, interaksi sosial yang kompleks, serta tuntutan dari lingkungan sekitar berpotensi memperburuk kondisi stres. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan motivasi belajar, tetapi juga dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi. Oleh karena itu, remaja yang mengalami tingkat Stres yang tinggi berpotensi meningkatkan kemungkinan terjadinya ketidakaturan dalam siklus menstruasi, mengakibatkan terjadinya perubahan hormonal dalam tubuh.

Ditinjau dari teori stres hal-hal yang mempengaruhi siklus menstruasi, disebabkan karena ketika seseorang mengalami stres, bagian otak yang

disebut amigdala di sistem limbik akan aktif. Amigdala akan merangsang pelepasan hormon dari hipotalamus yang di sebut *Corticotrophin-Releasing Hormone* (CRH), CRH memiliki peran penting terhadap respon tubuh terhadap stres tetapi juga dapat mempengaruhi hormon lain, salah satu dampaknya adalah akan menghambat pelepasan hormon *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH), yang memiliki fungsi penting untuk mengatur siklus menstruasi (Amalia et al., 2023)

Proses ini berlangsung karena hormon CRH merangsang pelepasan endorfin, yang berperan dalam meredakan nyeri, serta hormon *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) yang memengaruhi fungsi kelenjar adrenal. Kedua hormon tersebut berpotensi menurunkan produksi GnRH, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui mekanisme yang tidak langsung. Penurunan GnRH kemudian berdampak pada penurunan hormon lain yang berfungsi dalam mengatur siklus menstruasi, seperti *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH), sehingga dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak normal atau bahkan terhenti sementara. Sehingga stres memiliki hubungan yang erat dengan gangguan siklus menstruasi. (Nurdini & Lutfiyati, 2023)

Hasil penelitian dilakukan oleh Nurdini dan Afi Lutfiyati, 2023 menunjukkan bahwa siswi SMPN 1 Sleman Yogyakarta sebagian besar, ditemukan bahwa 24,2% siswi dengan stres ringan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan 8,1% siswi dengan stres ringan mengalami gangguan siklus menstruasi. Pada kelompok dengan stres sedang, sebanyak 43,5% siswi mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 24,2% lainnya tidak mengalami gangguan. Hasil uji Gamma menunjukkan nilai $p = 0,002 (< 0,005)$, dengan koefisien korelasi 0,688, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMPN 1 Sleman. Berdasarkan hasil temuan tersebut,

dapat disimpulkan bahwa peningkatan tingkat stres pada remaja berbanding lurus dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi.

Studi pendahuluan dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2025 di SMPN 2 Gamping, yang berlokasi di Kabupaten Sleman. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara mewawancarai guru terlebih dahulu mengenai data siswa dan kesehatan reproduksi pada siswanya. Dari hasil wawancara, siswa kelas VIII berjumlah 60 siswa putri yang terdiri dari empat kelas, kelas VIII A,B,E, dan F di mana setiap kelasnya terdiri dari 15 siswa putri dan 15 siswi putra, mengenai kesehatan reproduksi, sekolah menyampaikan bahwa mereka secara berkala menerima kunjungan dari Puskesmas yang memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja, kemudian mengenai siklus menstruasinya Siswa putri SMPN 2 Gamping hampir semua sudah mengalami Menstruasi. Kemudian di lanjutkan wawancara kepada 10 siswa dari kelas VIII, hasil dari wawancara 10 siswa mengatakan sebanyak 3 orang (30%) tidak mengalami gangguan menstruasi, 2 orang (20%) mengalami polimenorea, dan 5 orang (50%) mengalami oligomenorea. Pada siswa yang mengalami gangguan menstruasi atau menstruasi tidak teratur dapat disebabkan karena salah satunya stres, selama proses wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan terkait beban tugas sekolah kegiatan sekolah, pekerjaan rumah (PR), dan masalah pada teman-teman. Mereka mengatakan bahwa terkadang beban tugas dan kegiatan sekolah membuat mereka merasa stres.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi terhadap remaja awal dengan fokus pada keterkaitan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Dengan demikian, penelitian ini mengusung judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Gamping.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka Rumusan Masalah pada peneilitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun di SMPN 2 Gamping?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping
2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui tingkat stres pada remaja putri di SMPN 2 Gamping
 - b. Mengetahui siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping
 - c. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Gamping

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi atau referensi bagi mahasiswa mengenai hubungan tingkat stres dan siklus menstruasi, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam menjelaskan keterkaitan antara stres dan siklus menstruasi pada remaja.
2. Manfaat Praktis
 - a. Untuk Siswa SMP Negeri 2 Gamping
Penelitian ini membantu siswa, terutama perempuan, memahami bagaimana stres dapat memengaruhi siklus menstruasi mereka. Dengan begitu, mereka lebih peka terhadap perubahan pada tubuhnya dan bisa belajar cara mengelola stres, seperti dengan relaksasi atau olahraga. Pemahaman ini juga mendorong siswa untuk lebih memahami dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental maupun fisik.

b. Untuk Guru BK di SMP Negeri 2 Gamping

Hasil penelitian ini dapat membantu guru BK dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang mengalami gangguan menstruasi akibat stres, serta dapat menjadi acuan untuk edukasi dan kegiatan pendukung kesehatan mental siswa.

c. Untuk Institusi Sekolah SMP Negeri 2 Gamping

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah, terutama bagi kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK), dalam meningkatkan pemahaman mengenai peran penting faktor psikologis seperti stres terhadap kesehatan reproduksi siswi. Dengan adanya informasi ini, sekolah dapat menyusun strategi preventif atau edukatif berupa program kesehatan mental dan reproduksi remaja yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan siswi.

d. Untuk institusi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan dampak positif dalam mendorong peningkatan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai upaya pencegahan terhadap gangguan pada siklus menstruasi. Universitas juga dapat menggunakan temuan ini untuk mengadakan program kesehatan seperti Seminar, selain itu juga Universitas dapat menyediakan fasilitas pendukung seperti ruang relaksasi, atau layanan kesehatan yang mudah di akses oleh mahasiswa.

E. Keaslian Peneliti

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
Riwin Susanti Ibrahim, Muzakkir, Yusnaeni (2023)	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2019 di STKES NANI HASANUDDIN MAKASSAR	Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan cross-sectional dan instrumen berupa kuesioner.	Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman Rho, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa p lebih kecil dari $\alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,518$ mengindikasikan adanya tingkat hubungan yang cukup kuat antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di STIKes Nani Hasanuddin Makassar.	Penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswi kelas VIII di SMPN 2 Gamping dengan teknik pengambilan sampel secara random sampling. Sementara itu, penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswi S1 Keperawatan angkatan 2019 di STIKes Nani Hasanuddin Makassar dan menggunakan metode total sampling.
Diani Damayanti, Ega Adeline Trisus, Ema Yunanti, Belet Lydia Ingrid (2022)	Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional serta menerapkan teknik purposive sampling dalam pemilihan sampelnya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi berada pada kategori tingkat stres normal, yakni sebanyak 81 orang (33,2%), serta mengalami ketidakteraturan dalam siklus menstruasi	Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS-10 sebagai alat ukur, sementara penelitian terdahulu memanfaatkan kuesioner DASS-42.

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
			<p>sebanyak 135 orang (57%). Hasil analisis bivariat memperlihatkan adanya hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan di salah satu perguruan tinggi swasta di Tangerang, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan hubungan tersebut signifikan.</p>	
Luana Nantingkaseh Achmad, Batara Imanuel Sirait, Geraid Mario Semen (2021)	<p>Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa kedokteran universitas keristen indonesia angkatan 2017</p>	<p>Penelitian ini termasuk dalam jenis studi deskriptif analitik dengan pendekatan (cross-sectional), serta menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik non-random sampling.</p>	<p>Berdasarkan data, diperoleh nilai p sebesar 0,006 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017.</p>	<p>Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSS-10 dan melibatkan seluruh siswi kelas VIII di SMPN 2 Gamping sebagai populasi, dengan metode pengambilan sampel secara random sampling. Sementara itu, studi sebelumnya memanfaatkan kuesioner MSSQ dan meneliti mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2017, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel non-random.</p>
Nurdini & Afi Lutfiyati,(2023)	<p>Tingkat Stres Berhubungan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi SMPN 1 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta</p>	<p>Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan kohort. Sampel terdiri dari 62 siswi SMPN 1 Sleman yang dipilih melalui teknik quota sampling. Pengumpulan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat stres dan gangguan pada siklus menstruasi, dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi</p>	<p>Penelitian sebelumnya dilaksanakan di SMPN 1 Sleman, sedangkan studi ini dilakukan di SMPN 2 Gamping. Desain yang digunakan sebelumnya adalah metode kohort, sementara penelitian ini tampaknya</p>

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Riset
		<p>data dilakukan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis dengan uji Gamma dan perhitungan koefisien korelasi guna mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gangguan pada siklus menstruasi.</p>	<p>sebesar 0,688. Berdasarkan hasil analisis, sebanyak 24,2% siswi dengan tingkat stres ringan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 43,5% siswi dengan stres sedang mengalami gangguan. Di sisi lain, 8,1% siswi yang mengalami stres ringan mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 24,2% siswi dengan stres sedang tidak mengalami gangguan tersebut.</p>	<p>menerapkan desain cross-sectional. Penelitian sebelumnya menerapkan teknik pengambilan sampel quota sampling, sedangkan dalam penelitian ini kemungkinan digunakan metode purposive sampling sebagai teknik pemilihan sampelnya. Perbedaan juga terlihat pada jumlah responden, dimana penelitian sebelumnya melibatkan 62 responden dibandingkan dengan 52 responden pada penelitian ini. Selain itu, meskipun tujuan utama keduanya adalah untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri, metode analisis yang digunakan mungkin berbeda di kedua penelitian tersebut.</p>