

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini akan menguraikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang

Remaja atau “*adolescence*” (Inggris), berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN adalah usia 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dan masa anak ke masa dewasa. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (*organbiologik*) secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya.

Para ahli dalam bidang ini, memandang perlu adanya pengertian, bimbingan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya. Remaja menyadari pada pertumbuhan

dan perkembangan, apabila dilalui dengan sehat, maka remaja tersebut menjadi manusia dewasa yang sehat secara jasmani, rohani dan sosial. Terjadinya kematangan seksual atau alat-alat reproduksi yang berkaitan dengan system reproduksi, merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan remaja sehingga diperlukan perhatian khusus. Adanya dorongan-dorongan seksual yang tidak sehat akan menimbulkan perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab (Yani Widyastuti, 2009).

Para ahli lain berpendapat bahwa kesetaraan perlakuan terhadap remaja pria dan wanita diperlukan dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja, agar dapat tertangani secara tuntas. Salah satu masalah kesehatan reproduksi pada wanita adalah menstruasi (haid). Seorang wanita yang sudah mengalami menstruasi menandakan bahwa dirinya mampu untuk mengandung anak, meskipun ada faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Menstruasi sebenarnya adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita secara periodik.

Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan seorang wanita. Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar gondok, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan pada siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu: siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan *Polimenore*, siklus menstruasi panjang atau *oligomenore*, dan *amenore* jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (Proverawati & Misaroh, 2009; Wiknjosastro, 2005; Octaria, 2009 dikutip dari Isnaeni, 2010).

Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan, yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium), yaitu keluar melalui vagina bersamaan dengan darah (Wiknojastro, 2007). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari (Proverawati & Misaroh, 2009). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, salah satu faktor tersebut adalah stress.

Stres menurut *Hans Selye* (1950), adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stress. Tetapi sebaliknya bila ia ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres.

Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respons fisiologik non spesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stress reaction acute* (reaksi stres akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik dan atau mental

yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya perubahan (Rahajeng,2006). Menurut Banjari (2009), kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Madhu dan Shridhar (2005), menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom.

Penelitian yang dilakukan oleh Yani (2012) tentang hubungan stres dengan lama siklus menstruasi di Malang terhadap mahasiswa bahwa 60,60 % mengalami stress dan 39,40% tidak stres. Sedangkan berdasarkan penelitian Isnaeni (2010) didapatkan hasil pada mahasiswa responden dengan stress ringan sebanyak 62 responden (84,93%) dengan perincian siklus menstruasi normal sebanyak 55 responden (88,70%), 2 responden (2,74%) dengan siklus menstruasi *polimenore*, 4 responden (2,74%) dengan siklus menstruasi *oligomenore*.

Hasil studi Robertinson (2011), menyimpulkan bahwa wanita yang mengalami stress dalam bekerja memiliki resiko dua kali lipat mengalami pemendekan siklus menstruasi karena setiap terpapar stress `dapat menurunkan siklus menstruasi selama 1 hari dari rata-rata siklus menstruasi normal yang dialami.

Berdasarkan *survey* awal yang dilakukan peneliti kepada 10 siswi kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara dan hasil wawancara dengan guru BK (Bimbingan Konseling), 8 diantara mereka mengalami stres sedang dalam 2 bulan terakhir karena berbagai faktor seperti siswi yang merasa cemas karena tugas yang banyak, ujian praktikum, masalah keuangan, jarak dari rumah ke sekolah yang jauh, masalah dengan keluarga, masalah dengan nilai, masalah dengan pelajaran dan masalah dengan pertemanan. Mereka juga mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari), ada juga yang mengalami siklus menstruasi (>35 hari), dan mengalami siklus menstruasi (<21 hari) dengan lama perdarahan lebih dari 6 hari. Siswi juga mengatakan adanya perubahan dalam siklus menstruasi jika sedang mengalami stressor seperti menstruasi yang terlambat (dalam 2 bulan tidak datang menstruasi), siklus menjadi cepat, perdarahannya lebih banyak, serta mengalami kram perut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui tingkat stres yang dialami oleh remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.
- b. Mengetahui gangguan siklus menstruasi remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stress dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA 115 Jakarta Utara.

D. Manfaat

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat ilmiah dan manfaat praktik

1. Manfaat ilmiah

- a. Menjadikan landasan untuk penelitian sejenis selanjutnya yang terkait dengan tingkat stres dan gangguan siklus menstruasi.
- b. Memberikan informasi kesehatan reproduksi tentang stres saat menstruasi dan gangguan siklus menstruasi agar tidak menjadi lebih berat.

2. Manfaat praktik

Manfaat penelitian berdasarkan aspek praktik terdiri dari :

a. Institusi

- 1) PSIK Universitas Esa Unggul hasil penelitian ini menambah kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai stres dan siklus menstruasi.
- 2) SMA 115 Jakarta Utara, hasil penelitian ini mampu menjadi landasan pelaksanaan program kegiatan bimbingan, pembinaan dan konseling dalam upaya peningkatan pengetahuan siswi untuk mencegah stres dan siklus menstruasi di SMA 115 Jakarta Utara.

b. Profesi

Penelitian ini dapat menjadikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemberian asuhan keperawatan komunitas khususnya kesehatan reproduksi wanita, dan manajemen stres khususnya di lingkungan sekolah SMA 115 Jakarta Utara.