

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja merujuk pada fase perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, berlangsung dari usia 10 hingga 18 tahun. Pada periode ini, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dalam berbagai aspek, seperti fisik, psikologis, dan intelektual. (Anjarsari, 2020)

Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja sering disebut sebagai masa peralihan yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Berdasarkan Pasal 1 Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, dikatakan bahwa remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia tahun 2023, jumlah remaja di Indonesia mencapai 66,74 juta jiwa, setara dengan 24,2% dari keseluruhan populasi Indonesia yang mencapai 275,77 juta jiwa. Berdasarkan jenis kelamin, lebih banyak remaja perempuan (51,69%) dibandingkan dengan remaja laki-laki (48,31%) (BPS, 2023).

Di Indonesia, ada sekitar 44 juta remaja usia 10-19 tahun, dimana 48% adalah perempuan dan 70,1% sudah mengalami menstruasi. Seperlima populasi dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi (Angrainy, 2020). Masa-masa awal dimulainya menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi, seperti menstruasi tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak sehingga mengganggu produktivitas pada remaja putri.

Sistem reproduksi pada perempuan memiliki suatu siklus teratur yang pada dasarnya memiliki tujuan untuk persiapan proses pembuahan dan kehamilan. Pada manusia, siklus ini disebut siklus menstruasi yang merupakan proses pendarahan pervaginam secara periodik yang diiringi dengan luruhnya mukosa uterus. Secara umum, siklus ini berlangsung selama 28 hari meskipun terdapat variasi antar individu (Thiyagarajan, 2024).

Proses pematangan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis terjadi pada masa dewasa awal yang paling penting adalah pada organ reproduksi, yang nantinya akan terkait dengan Kesehatan reproduksi (Yuniyanti, 2022). Siklus menstruasi normal dan teratur merupakan sebuah indikasi bahwa perempuan memiliki perkembangan dan fungsi reproduksi yang baik. Sebaliknya jika siklus menstruasi tidak teratur merupakan salah satu dari tanda adanya gangguan menstruasi (Silalahi, 2021).

Siklus menstruasi merupakan pematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Peran siklus menstruasi berhubungan dengan kesuburan Perempuan. Siklus menstruasi normal berkisar antara 21 sampai 35 hari dengan perdarahan menstruasi selama 2-8 hari. Jumlah darah yang keluar berkisar antara 20 hingga 60 mililiter per hari (Asasih, 2021). Siklus menstruasi normal berlangsung antara 21-35 hari. Jika siklus menstruasi berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, hal tersebut dianggap tidak dalam keadaan normal (Deviliawati, A., 2022).

Gangguan pada siklus menstruasi dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kondisi gizi, pola makan, tingkat stres, faktor psikososial, aktivitas fisik, predisposisi genetik, dan penggunaan obat-obatan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan meliputi tidak menstruasi selama periode waktu tertentu (*amenorrhea*), pendarahan menstruasi yang berlebihan (*menorrhagia*), dan nyeri saat menstruasi (*dismenorrhea*), siklus menstruasi lebih pendek dari biasanya (21 hari) (*polimenorea*), siklus menstruasi lebih panjang dari biasanya (35 hari) (*oligomenorea*). (Fadillah, 2022)

Prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Laporan WHO (2020). Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2019) menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 13.7% dalam satu tahun. Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur pada Perempuan Indonesia usia 17-29 tahun serta 30- 34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan Perempuan yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan gangguan psikis dan banyak beban pikiran sebesar 5,1% (Yuni, 2020).

Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan dan perubahan emosional yang dipicu oleh lingkungan dan kondisi individu. Beberapa faktor pemicu stres meliputi kekhawatiran, jengkel, frustrasi, tekanan, kesedihan, pekerjaan berlebihan, dan rasa takut yang berkelanjutan (Sopha, 2021). Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan *adrenalin* sebagai bentuk pertahanan. Proses ini melibatkan *hipotalamus* dan *hipofisis* yang akan merangsang produksi hormon kortisol oleh konteks adrenal. Dampak dari tingginya *kortisol* adalah gangguan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), yang berpengaruh terhadap produksi *estrogen* dan *progesterone*. Hal ini dapat menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi (Mulyani, E., 2020). Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah stress karena stress akan memicu *hypothalamus-pituitaryadrenal cortex*, yang mengakibatkan pelepasan hormon kortisol yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Anjarsari, 2020).

Penelitian mengenai hubungan stress dengan kejadian siklus menstruasi telah banyak dilakukan di berbagai negara. Sebuah studi di Amerika Serikat menemukan bahwa 25,8% Wanita yang mengalami stress kronis telah terjadi gangguan siklus menstruasi (Nainggolan & Sukatendel, 2021). Sementara itu, penelitian di Turki menemukan bahwa 43,2% mahasiswa yang mengalami stress terjadi gangguan siklus menstruasi (Gün Kakaşçı, Ç., & Coşkuner Potur, 2022).

Gangguan kesuburan merupakan salah satu dampak dari ketidakaturan siklus menstruasi. Pada siklus menstruasi yang panjang akan membuat sel telur yang diproduksi menjadi sedikit dimana pembuahan akan jarang terjadi ketika sel telur jarang diproduksi yang akhirnya membuat perempuan sulit mencari masa subur. Gangguan siklus menstruasi ini dapat menjadi indikator penting untuk menunjukkan ada tidaknya gangguan pada sistem reproduksi, diantaranya kanker rahim, dan infertilitas (Utami, N, T, 2020).

Berdasarkan data Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di puskesmas Kota dalam kabupaten pesawaran tahun 2020, diketahui remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 18 responden (47,40%) dengan stress sebanyak 6 orang responden (27,3%) . Hasil analisis diperoleh ($p\text{-value } 0,010 < \alpha < 0,05$). OR: 8.000 menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri (Mayasari, A.T., & Fauziah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2022). Di Universitas Muhammadiyah Jakarta, ditemukan tidak adanya hubungan antara stress dengan gangguan siklus menstruasi dengan hasil penelitian di dapat nilai estimasi resiko untuk *odds ratio* dimensi stres yaitu sebesar 1,151, yang berarti stress memiliki resiko gangguan siklus menstruasi sebesar 1,15. Nilai signifikansi *Pearson Chi-Square* dimensi stres 0,717 ($p\text{ value} > 0,05$), maka tidak terdapat hubungan signifikan stres dengan gangguan siklus menstruasi mahasiswi UMJ (Fitriani, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 02 Juni 2025 yang dilakukan pada 30 remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 3 Bogor menunjukkan bahwa ada sebanyak 12 orang tidak mengalami stres dan sebanyak 18 orang mengalami stres. Kemudian ada sebanyak 14 orang yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi dan ada sebanyak 16 orang yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Madrasah Aliyah Negeri 3 Bogor Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka dirumuskan masalah apakah terjadi Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah 3 Bogor?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah 3 Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi siklus menstruasi dengan siklus normal 21-35 hari, siklus tidak normal <21 hari atau >35 hari pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 3 Bogor.
2. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stress dengan kelompok stress dan tidak stres pada remaja putri di Madrasah Aliyah 3 Bogor.
3. Menganalisis hubungan antara frekuensi tingkat stress terhadap frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri di Madrasah Aliyah 3 Bogor.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian, menerapkan ilmu yang diperoleh selama diperkuliahan, menambah pengetahuan dan wawasan khususnya terkait tentang “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah 3 Bogor”.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan khususnya bagi remaja putri tentang Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi yang mereka alami.

1.4.3 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru dan referensi dalam menyusun penelitian yang akan datang, khususnya bagi mahasiswa Universitas MH.Thamrin, selain itu juga sebagai landasan bagi mahasiswa supaya dapat berfikir kritis dalam melakukan penelitian.

1.4.4 Bagi Institusi

Penelitian ini sebagai bahan referensi tambahan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan untuk pengembangan ilmu kebidanan dan bahan pertimbangan diwaktu yang akan datang apabila akan dilakukan penelitian menggunakan metode yang sama dan sebagai tambahan informasi dalam ilmu kebidanan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Lingkup materi penelitian meliputi masalah gangguan siklus menstruasi yaitu yang berkaitan dengan Tingkat stress pada remaja putri. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi adanya hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 3 Bogor yang telah mengalami menstruasi. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan cara mengumpulkan data responden berupa pernyataan/pertanyaan.