BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO), memperkirakan ada 1,2 miliar (18%) remaja di dunia dari total populasi di dunia (WHO, 2015). Pada tahun 2016, terdapat 65.813.917 remaja, sedangkan pada tahun 2018 jumlah remaja di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 70.486.717 juta jiwa (Kemenkes RI, 2019). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) (2019), di Jawa Barat jumlah remaja sebanyak 10.849.182 jiwa dan untuk di Kabupaten Sumedang terdapat 282.371 jiwa.

Menurut Rosyida (2019), rentang usia remaja dibagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal 12 sampai 15 tahun dan remaja akhir 16 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah salah satu tahapan dalam kehidupan individu. Selama periode ini, tahapan kehidupan menjadi lebih penting dalam proses pertumbuhan seseorang serta tahap transisi menuju kedewasaan yang sehat. Masa remaja ialah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) disertai dengan perubahan psikologis dan kognitif, serta karakteristik seksual sekunder seperti menstruasi (Permatasari et al., 2021).

Periode menstruasi yang terjadi setiap bulan akhirnya akan membentuk siklus menstruasi. Siklus haid dihitung dari hari pertama menstruasi

sebelumnya sampai hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus haid normalnya 28-35 hari dan teratur setiap bulan. Siklus haid dianggap tidak normal jika kurang dari 28 hari dan lebih dari 35 hari. Gangguan siklus menstruasi sering terjadi pada remaja yang sudah mengalami menstruasi. Remaja merasa cemas ketika hidupnya berubah, terutama jika haidnya menjadi lebih lama, lebih banyak, tidak teratur, sering atau bahkan sama sekali tidak haid (Nathalia, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2014), menunjukkan remaja yang menghadapi gangguan siklus menstruasi sebanyak 75%. Sebanyak 80% remaja putri mengalami keterlambatan haid satu hingga dua minggu dan terdapat 7% remaja putri mengalami menstruasi lebih awal karena belum terjadi ovulasi (*Anovulatory cycles*) (Permatasari et al., 2021). Terdapat beberapa faktor yang menentukan siklus menstruasi, yaitu status gizi, usia, aktivitas fisik, penyakit reproduksi dan stress. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2017), menunjukkan sebanyak 68% wanita di Indonesia yang berusia antara 10 sampai 59 tahun mengatakan haidnya teratur dan ada 13,7% yang siklus haidnya tidak teratur dalam setahun terakhir karena stress dan banyak pikiran (Anjarsari & Purnama Sari, 2020).

Stress ialah suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku manusia untuk berusaha menyesuaikan diri dengan tekanan yang dihadapinya dari internal maupun eksternal (stressor). Stress yang berkepanjangan bisa menyebabkan depresi, yaitu apabila *sense of control* atau keahlian dalam mencegah stress pada seseorang kurang baik (Setiawati, 2015).

WHO menyatakan bahwa depresi adalah penyakit paling umum keempat di dunia. Pada tahun 2020, diprediksi penyakit depresi akan menjadi kondisi medis paling umum kedua setelah penyakit kardiovaskuler. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018), menyatakan sebanyak 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional dan sebanyak 12 juta orang yang berusia di atas 15 tahun menderita depresi. Prevalensi terjadinya stress pada remaja meningkat setiap tahunnya. Pada tahun (2013) sebesar 6% dan tahun (2018) sebesar 9,8%. Dari data tersebut penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun banyak menderita gangguan mental emosional, seperti stress, cemas dan depresi (Meitria et al., 2016).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stress. Remaja yang sedang pubertas biasanya mengalami perubahan fisik (organobiologis) secara cepat dan perubahan tersebut tidak diimbangi dengan perubahan psikologis (psiko-emosional). Oleh sebab itu, remaja sangat rentan mengalami stress (Muniroh & Widiatie, 2017). Stress juga dapat disebabkan oleh faktor ekonomi. Hasil dari penelitian LaGrant (2019), membuktikan bahwa anak-anak dari keluarga yang berpenghasilan rendah memiliki resiko stress yang lebih tinggi. Kondisi keuangan keluarga yang kurang baik, seringkali menimbulkan konflik keluarga yang membuat suasana keluarga menjadi negatif (Saputri & Nurrahima, 2020).

Berbagai macam perubahan emosi yang disebabkan oleh stress bisa mempengaruhi seluruh bidang kehidupan seseorang, seperti gangguan pola menstruasi. Pengaruh stress dalam pola menstruasi mengakibatkan sistemik

dalam tubuh berubah, terutama sistem saraf yang terdapat pada hipotalamus yang melewati perubahan prolaktin dan opiat endogen yang bisa menyebabkan peningkatan kadar kortikol basal dan penurunan jumlah hormon lutein (LH), sehingga mengakibatkan memanjangnya siklus menstruasi atau bahkan menunda periode setiap bulannya (Muniroh & Widiatie, 2017). Gangguan siklus menstruasi dapat dicegah dengan mengurangi stress menggunakan mekanisme koping yang tepat, seperti mengatur pola makan, istirahat yang cukup, melakukan olahraga yang rutin, tidak merokok, tidak minum-minuman keras, menjaga berat badan, manajemen waktu yang baik, melakukan terapi psikofarmasi, terapi fisik dan terapi religious (Wahyuningsih, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi STIT Diniyyah Putri Kota Padang Panjang”, membuktikan dari 89 responden sebanyak 57 orang (64,0%) mengalami stress yang ringan dan dari 89 responden sebanyak 60 orang (67,4%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Dari hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi (Nathalia, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Cieunteung pada tanggal 04 September 2022, peneliti melakukan wawancara kepada responden. Pertanyaan diberikan pada 10 remaja, hasil yang didapatkan terdapat 3 responden yang mengatakan bahwa mereka merasa tidak mudah marah, kesal

atau gelisah akan suatu hal dan merasa mudah untuk bisa bersantai dan beristirahat. Dari 3 responden ini, dimana 2 responden mengatakan memiliki siklus menstruasi selama 28-35 hari dan 1 responden mengatakan siklus menstruasinya selama > 35 hari. Sementara itu 6 responden mengatakan bahwa mereka merasa sering mudah marah, kesal, gelisah dan sulit untuk bersantai dan beristirahat. Dari 6 responden ini juga mengatakan bahwa siklus menstruasinya selama < 20 hari. Dan 1 responden lainnya mengatakan bahwa sering sekali merasa mudah marah, kesal, gelisah, tidak sabar akan suatu hal dan sangat sulit untuk bisa bersantai dan beristirahat, serta mengatakan bahwa siklus menstruasinya > 35 hari. Dari hasil studi pendahuluan ini, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang dengan siklus menstruasi tidak normal, yaitu < 20 hari atau > 35 hari.

Berdasarkan paparan tersebut mengenai tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi, penulis kemudian tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Antara Tingkat Stress Remaja Dengan Siklus Menstruasi Di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah hubungan antara tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik remaja di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat stress pada remaja di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.
- c. Untuk mengidentifikasi siklus menstruasi remaja di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah wawasan pembaca mengenai hubungan tingkat stress remaja dengan siklus menstruasi.

- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pembanding bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Universitas Aisyiyah Bandung

Menjadi materi bacaan dan referensi bagi mahasiswa Universitas Aisyiyah Bandung khususnya jurusan kebidanan.

b. Untuk Remaja di Desa Cieunteung

Dapat memberikan penjelasan tentang hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi kepada remaja.

c. Untuk Penulis

Diharapkan bisa menggunakan ilmu yang sudah didapatkan selama masa pendidikan untuk meningkatkan kemampuan dan menganalisis hasil penelitian.

d. Untuk Pemerintah

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pemerintah dalam membantu mengatasi stress terhadap remaja.

E. Sistematika Penulisan

1. Halaman judul/sampul depan
2. Halaman sampul dalam
3. Halaman kata pengantar
4. Halaman daftar isi
5. Halaman daftar tabel

6. Halaman daftar gambar/grafik
7. Halaman daftar lampiran
8. Halaman daftar istilah
9. Bab I Pendahuluan :
 - a. Latar belakang
 - b. Rumusan masalah
 - c. Tujuan penelitian
 - d. Manfaat penelitian
 - e. Sistematika penulisan
 - f. Materi skripsi
10. Bab II Tinjauan Pustaka :
 - a. Landasan teori
 - b. Hasil penelitian yang relevan
 - c. Kerangka pemikiran
 - d. Hipotesis penelitian
11. Bab III Metode Penelitian
 - a. Metode Penelitian
 - b. Variable Penelitian
 - c. Populasi dan Sampel
 - d. Teknik Sampling
 - e. Uji Validitas dan Reliabilitas
 - f. Teknik Pengumpulan Data
 - g. Teknik Analisis Data

- h. Prosedur Penelitian
- i. Tempat dan Waktu Penelitian
- j. Etika Penelitian

12. Daftar Pustaka

13. Lampiran

F. Materi Skripsi

1. Siklus Menstruasi

Merupakan proses pematangan organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon dalam tubuh. Siklus menstruasi berkaitan dengan kesuburan seorang wanita. Normalnya siklus menstruasi terjadi setiap 21 sampai 35 hari dalam sekali menstruasi dan lamanya terjadi 5 sampai 7 hari (Islamy & Farida, 2019).

2. Remaja

Masa remaja ialah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) disertai dengan perubahan psikologis dan kognitif, serta karakteristik seksual sekunder seperti menstruasi (Anjarsari & Purnama Sari, 2020).

3. Stress

Stress ialah respon non spesifik tubuh terhadap tuntutan beban yang meliputi respon fisiologis, psikologis dan perilaku seseorang yang mencoba untuk menyesuaikan diri dari tekanan internal maupun eksternal (Setiawati, 2015).