

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja pada perempuan merupakan masa transisi penting yang membutuhkan perhatian khusus dari berbagai pihak. Tanda seseorang perempuan memasuki masa remaja adalah terjadinya pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Banyak remaja putri yang belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi. (Kemenkes RI, 2018). Fenomena ini menimbulkan berbagai dampak serius bagi perkembangan dan kualitas hidup remaja perempuan di berbagai daerah. Minimnya edukasi dapat berdampak pada kebersihan, kesehatan, bahkan kepercayaan diri remaja dalam aktivitas sehari-hari (Laila, 2023).

Menstruasi umumnya teratur setiap bulannya, namun tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Ketidakteraturan atau gangguan siklus menstruasi remaja saat ini, telah menjadi masalah kesehatan yang seringkali terabaikan oleh sebagian remaja. Sebagian besar remaja menganggap nyeri haid yang berat, siklus menstruasi yang tidak teratur, atau perdarahan berlebihan sebagai kondisi normal, sehingga jarang mencari pertolongan medis. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang dianggap sebagai topik tabu untuk dibicarakan secara terbuka (Kusmiran & Eny, 2014).

World Health Organization (WHO) tahun 2015, menyatakan bahwa permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan gangguan menstruasi

(Angrainy et al., 2020). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan prevalensi wanita mengalami gangguan siklus haid sekitar 45% di seluruh dunia. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2020, persentase wanita mengalami gangguan siklus menstruasi di Indonesia mencapai 14,5 % dengan rentang usia 10 – 59 tahun, dan 11,% merupakan remaja usia 15 – 19 tahun. (Azzura et al., 2023).

Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan perempuan di Indonesia, terutama di kalangan remaja dan perempuan usia produktif. Di Jawa Barat, terdapat sebanyak 20-25% perempuan usia produktif (10-49 tahun) yang mengalami gangguan menstruasi, seperti nyeri haid berat, siklus tidak teratur, atau perdarahan abnormal. Angka ini sedikit lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional sebesar 24,4% menurut Riskesdas (2018). Selain itu, Dinas Kesehatan Kota Bandung (2023) melaporkan bahwa 25-30% perempuan usia produktif 15-49 tahun mengeluhkan masalah terkait siklus menstruasi, termasuk dismenore atau nyeri haid berat.

Siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Gangguan menstruasi yang terjadi dapat mengganggu aktivitas sehari – hari, dan secara psikologis dapat menyebabkan perubahan suasana hati, perubahan pola makan, merasa gelisah, dan gangguan tidur (Lubis, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Kemenkes RI (2020), remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur memiliki risiko tiga kali lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi akibat perdarahan abnormal. Dalam studi yang

dilakukan fakultas kedokteran UI (2021) menunjukkan bahwa 40% kasus ketidakteraturan siklus menstruasi berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik.

Dampak dalam jangka panjang, Siklus menstruasi tidak teratur pada remaja berisiko menyebabkan PCOS hingga 20% ((PERKENI, 2022) gangguan kesuburan sebanyak 25% (IDAI, 2021) dan masalah metabolik seperti obesitas dan resistensi inusulin sebanyak 30% (FK Unpad, 2020). Tanpa penanganan, hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang remaja hingga dirinya beranjak dewasa, kondisi ini dapat berkembang menjadi penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Kemenkes RI, 2020). Salah satu faktor penyebab siklus menstruasi tidak teratur adalah tingkat stres (Kusmiran & Eny, 2014).

Stres merupakan reaksi atau respon tubuh terhadap tekanan mental dalam kehidupan seseorang (stresor psikososial) (Lubis, 2016). Fenomena stres saat ini telah menjadi masalah umum dikalangan remaja, terutama remaja perempuan. Hal ini sering kali diabaikan, mengingat kurangnya pemahaman remaja tentang manajemen stres dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental. dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental dimana hanya 8% puskesmas di Indonesia yang memiliki layanan kesehatan jiwa remaja (Kemenkes RI, 2022).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, menunjukkan secara global sekitar 33% remaja mengalami gejala stres, dengan remaja perempuan memiliki kerentanan dua kali lipat lebih tinggi. Data *United Nations Children's Fund* (UNICEF, 2022), menyatakan terdapat 29% remaja putri mengalami tingkat stres yang signifikan yang dipicu oleh tuntutan akademik dan

keluarga. Riskesdas 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional serta lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021).

Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional (gejala depresi/kecemasan) di Jawa Barat adalah 11,3%, lebih tinggi dari rata-rata nasional (9,8%). Kota Bandung menjadi salah satu kota tertinggi dengan masyarakat yang mengalami gangguan psikologis dan kecemasan yaitu sekitar 12-13% dari jumlah penderita di Jawa Barat (Riskesdes, 2018). Dinas Kesehatan Kota Bandung (2023) menyatakan sekitar 14% masyarakat mengalami gejala stres ringan hingga berat, dengan peningkatan signifikan pasca-pandemi.

Stres memberikan dampak sosial yang signifikan bagi remaja putri, UNICEF (2021) melaporkan kurang dari 45% remaja mengalami penarikan diri dari interaksi sosial, sementara 30% remaja menunjukkan penurunan prestasi akademik (Kemenbud,2022). Sebagian remaja, mengalami gangguan tidur (35%), kecemasan (28%), dan penurunan daya ingat hingga 40% (KPAI, 2023). Stres meningkatkan hormon kortisol yang mengacaukan keseimbangan hormon reproduksi (FSH dan LH), menyebabkan 65% remaja dengan stres tinggi mengalami menstruasi tidak teratur (FK UGM, 2020). (Liu, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh termasuk kesehatan reproduksi.

Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan mental dan reproduksi remaja. Program ini terdapat di pelayanan kesehatan seperti puskesmas, PKKRR melayani edukasi

(KIE) kesehatan reproduksi, konseling dalam menghadapi dan mengelola stres, pengobatan penyakit menular seksual (PMS), serta infeksi saluran reproduksi (ISK) (Akbar Handoko, 2020).

Sebagai tenaga kesehatan profesional, bidan berperan penting dalam kesehatan reproduksi dan kesehatan mental wanita. Bidan dapat memberikan edukasi dengan memberikan informasi secara relevan tentang apa penyebab gangguan dari menstruasi pada wanita dan seberapa penting pengaruh stres terhadap siklus menstruasi wanita, sehingga dapat meningkatkan kesadaran pengetahuan mahasiswa tentang faktor dan risiko yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Bidan juga dapat memberikan dukungan secara aktif kepada semua perempuan diberbagai isu kesehatan salah satunya dengan membantu mengidentifikasi sumber stres yang dialami dan bagaimana cara pengelolaan stres yang baik untuk meningkatkan kesejahteraan hidup wanita.

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa stres berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Terdapat beberapa faktor penyebab stres yang sering dialami oleh kebanyakan remaja, khususnya remaja putri diantaranya faktor akademik, tekanan sosial, ekspektasi keluarga, pengaruh media sosial, dan *support system* (Rahmah et al., 2023 ; Aslinger et al., 2018 ; Phillips et al., 2019) . Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres pada remaja putri menyebabkan gangguan fisiologis dan perubahan perilaku yang signifikan. Secara fisiologis, stres dapat menyebabkan insomnia dan penurunan kualitas tidur, penurunan nafsu makan, penurunan konsentrasi belajar, serta dapat memicu

ketidakteraturan siklus menstruasi seseorang melalui penghambatan aksis HPA yang mempengaruhi hormon reproduksi (Nagma et al., 2015).

Islamy & Farida (2019) Dalam penelitiannya, menyatakan bahwa gangguan menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor hormonal, status gizi, indeks masa tubuh (IMT), dan gangguan psikologis seperti tingkat stres. Stres psikologis dapat memperpanjang fase folikuler dan mengganggu keseimbangan estrogen dan progesteron, seseorang yang memiliki indeks masa tubuh rendah dengan aktivitas fisik yang tinggi dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Bae et al., 2018).

Hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dengan karakteristik subjek yang berbeda, serta jumlah sampel yang berbeda menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi remaja putri, semakin tinggi tingkat stres maka semakin berpengaruh pada siklus haid yang dialami (Amalia et al., 2023; Fadila et al., 2024; Lestari et al., 2024)

Berdasarkan dari pemahaman yang baik tentang bagaimana stres memengaruhi siklus menstruasi, program intervensi yang efektif dapat dikembangkan untuk membantu kesehatan reproduksi bagi remaja putri, *World Health Organization* (World Health Organization, 2018) menyatakan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan fisik yang optimal. Penelitian ini difokuskan pada remaja putri MTS Wanasari sehingga dapat memberikan informasi lebih relevan dengan memahami kondisi dan kesulitan yang dihadapi oleh remaja putri. Beberapa informasi dalam penelitian ini diambil dari berbagai faktor psikologis

dan sosial yang dapat mempengaruhi stres, sehingga penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih kompleks.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 10 remaja putri di MTS Wanasari menunjukkan bahwa 7 di antaranya mengalami stres yang disebabkan oleh tekanan menghadapi ujian dan hubungan sosial yang kurang baik. Dari 7 remaja putri tersebut, 5 orang melaporkan adanya perubahan siklus menstruasi dalam 2-3 bulan terakhir. Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti termotivasi untuk mengkaji lebih dalam tentang “Hubungan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti pada penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan stres dengan siklus menstruasi remaja putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres dengan siklus menstruasi remaja putri di MTS Wanasari Kabupaten Bandung.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh remaja putri MTS Wanasari Kabupaten Bandung
2. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri MTS Wanasari Kabupaten Bandung

3. Menganalisis hubungan stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri
MTS Wanasari Kabupaten Bandung

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dalam bidang pendidikan dan kesehatan reproduksi. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber pengembangan ilmu pengetahuan dengan memperluas tentang hubungan antara stres dengan kesehatan reproduksi.
- b. Sebagai validasi dengan menggunakan hasil penelitian untuk menguji teori – teori yang ada mengenai dampak psikologis terhadap kesehatan reproduksi, serta mengonfirmasi hasil penelitian sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan dengan informasi yang relevan tentang pengaruh stres terhadap kesehatan reproduksi sehingga dapat menumbuhkan motivasi untuk meningkatkan manajemen pengelolaan stres yang baik.

- b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk meningkatkan kesehatan mental serta reproduksi siswi, menjadikan lingkungan belajar

yang positif, serta meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dalam pendidikan reproduksi dan kesehatan mental remaja.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menambah referensi untuk mahasiswa yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang kesehatan mental dan kesehatan reproduksi, serta menambah wawasan tentang pentingnya kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sarana referensi untuk mengembangkan penelitian tentang tingkat stres dan siklus menstruasi dengan menggunakan pendekatan yang berbeda dan menambahkan variabel penelitian. Diharapkan dapat dijadikan dasar pengembangan model yang lebih efektif dan dapat dikembangkan dalam penelitian menggunakan mixed method untuk validasi lebih kuat.

E. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan skripsi ini terdiri dari beberapa bagian, diantaranya :

1. Bagian awal dari skripsi ini berisi : lembar halaman, lembar persetujuan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, dan daftar istilah.
2. Bagian isi dari proposal ini berisi :
 - a. Bab 1 pendahuluan : Bagian ini membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan

- b. Bab 2 isi : Menjelaskan landasan teoritis, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis
 - c. Bab 3 metode penelitian : menjelaskan tentang bagaimana skripsi ini dilakukan, bagian ini menjelaskan tentang desain penelitian, variabel penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, pengolahan data, teknik analisis data, prosedur penelitian, dan etika penelitian.
3. Bagian akhir Skripsi ini berisi :
- a. Daftar pustaka : Berisi referensi yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan format *APA Style* .
 - b. Lampiran : surat penelitian, Instrumen penelitian, hasil cek plagiarisme, lembar informed consent, lembar bimbingan, dokumentasi, daftar riwayat hidup, dan lain-lain.