

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan menjadi tolak ukur dari kesejahteraan fisik, mental dan sosial, yang secara sempurna harus dicapai oleh seseorang maupun remaja, termasuk kesehatan secara reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja merupakan kesehatan secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi, serta proses reproduksi remaja dan bukan hanya kondisi yang bebas dari penyakit atau kecacatan. Ciri khas kematangan secara reproduksi yang dialami oleh remaja perempuan adalah menstruasi. Sebagai puncak kedewasaan, wanita mulai mengalami perdarahan rahim pertama yang disebut menarke atau menstruasi (Manuaba et al., 2009).

Menstruasi merupakan proses perdarahan alamiah yang teratur sebagai tanda dari kematangan organ dan fungsi reproduksi wanita. Sangat penting bagi remaja perempuan untuk menjaga fungsi reproduksi mereka. Faktor nutrisi yang seimbang seperti zat besi dibutuhkan remaja, agar siklus menstruasi dapat berlangsung secara sehat. Remaja putri membutuhkan zat besi yang lebih tinggi karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi (Kirana, 2011). Siklus menstruasi yang sehat adalah ketika siklus berlangsung secara konsisten dan tidak adanya gangguan atau keabnormalan yang dialami. Perhatian dan pemahaman remaja untuk menjaga siklus menstruasi yang sehat dan teratur dalam hal ini sangat

dibutuhkan, karena siklus menstruasi yang teratur berbanding lurus dengan kesehatan reproduksi yang dimiliki. Menstruasi teratur artinya ovulasi terjadi secara teratur dan tanda keseimbangan hormon (Harnowo, 2012).

Dalam Islam perilaku menjaga kesehatan ketika berlangsungnya siklus menstruasi juga telah dijelaskan. Adanya larangan aktivitas seksual yang dilakukan saat siklus menstruasi berlangsung menggambarkan bahwa, dari segi agama telah menekankan mengenai pentingnya menjaga kesehatan secara reproduksi. Sebagaimana yang terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 222 ;

وَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ

حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ

وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri (Q.S AL-Baqarah : 222). Ayat tersebut memberi

makna bahwa, agar kesejahteraan secara fisik dan reproduksi dapat dicapai secara optimal, hendaknya menghindari perilaku yang bisa merugikan, serta dapat memberi efek buruk baik bagi kesehatan fisik maupun bagi kesehatan fungsi reproduksi yang dimiliki, salah satunya adalah berhubungan seks saat berlangsungnya proses menstruasi.

Umumnya keteraturan siklus menstruasi secara klasik adalah 28 hari, tetapi variasi keteraturan yang dialami antara wanita satu dengan yang lainnya adalah berbeda. Berdasarkan pengamatan Hartman pada kerabat ternyata bahwa hanya 20% saja panjang siklus haid 28 hari (Winkjosastro, Saifuddin, et al., 2009). Siklus normal pada manusia dapat beragam dari 25-35 hari. Memasuki masa remaja, ketidakteraturan siklus menstruasi biasanya terjadi pada usia 12-13 tahun dikarenakan belum maksimalnya pengaturan hormonal, baru setelah umur remaja mencapai 17-18 tahun menstruasi mulai berjalan teratur dengan interval 28-35 hari. Remaja itu sendiri adalah sekelompok individu yang berusia antara 10-24 tahun (WHO, 2007). Tentunya apabila terjadi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja yang telah memasuki kematangan secara usia dapat menandakan adanya gangguan. Gangguan menstruasi sangat umum terjadi pada wanita dengan tinggi tingkat prevalensi berkisar antara 30-70% (Zhou, Wege, et al., 2010).

Adanya gangguan keteraturan siklus menstruasi akan memberikan dampak bagi remaja itu sendiri. Secara fisiologis adanya gangguan siklus menstruasi dapat menandakan adanya kehamilan, gangguan endokrin, kelainan siklus bahkan

infertilitas dan *abnormal uterin bleeding* (AUB), yang dapat menunjukkan adanya keganasan servikal. Kanker servikal dapat dideteksi ketika seorang wanita mengeluhkan adanya rabas, perdarahan setelah berhubungan dan perdarahan atau menstruasi tidak teratur yang berkepanjangan dari biasanya (AUB), tetapi penyakit ini biasanya tidak menimbulkan gejala (Brunner and Suddart, 2009). Menjadi sangat berbahaya apabila kewaspadaan dini yang dimiliki remaja rendah, karena bukan tidak mungkin fungsi reproduksi yang optimal dapat hilang dan tidak bisa lagi untuk dicapai.

Beberapa hal sering dikaitkan sebagai penyebab ketidak teraturan siklus menstruasi, salah satunya adalah stres. Faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik dan stres (Kusmiran, 2012). Secara psikis rasa cemas dapat muncul sebagai respon adanya ketidak teraturan siklus menstruasi yang dialami, yang menandakan stres lanjutan dapat saja terjadi dan tidak hanya sebagai penyebab melainkan juga sebagai dampak adanya ketidak teraturan siklus menstruasi yang dialami. Biasanya, seseorang yang mengalami gangguan yang berhubungan dengan sistem reproduksi merasa tertekan, stres dan malu atau tidak nyaman karena masalah reproduksi dan seksual bersifat sangat pribadi (Brunner and Suddart, 2009).

Stres itu sendiri merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal yang disebut stresor. Stresor dapat dimiliki oleh setiap orang, terutama

remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan, sehingga sering dikaitkan dengan masa pencarian identitas, yang rentan terhadap stres baik fisik maupun psikososial. Pada remaja itu sendiri akan mengalami rasa cemas terkait dengan penerimaan secara sosial ataupun nilai pelajaran (Willis, 2012). Stres dapat berpengaruh pada kehidupan seseorang, menyebabkan gangguan mental, perubahan perilaku, dan berbagai macam keluhan fisik seperti gangguan siklus menstruasi yang sudah disinggung sebelumnya. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita (Sriati, 2008 dikutip dari Isnaeni, 2010).

Ditinjau secara anatomi dan fisiologis adanya peningkatan *corticotropic releasing hormon* (CRH) dan *adrenocorticotropik hormon* (ACTH) yang dihasilkan oleh hipotalamus karena rangsang stresor dari neurotransmitter, secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap sekresi hormon - hormon reproduksi. Munculnya kortisol akibat peningkatan CRH dan ACTH akan menekan hipotalamus itu sendiri, tekanan tersebut tentu saja akan mengganggu kerja dan fungsi dari hipotalamus, yang salah satunya adalah mensekresi hormon menstruasi *follicle stimulating hormon* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH). Apabila sekresi hormon terganggu maka keteraturan siklus menstruasi menjadi tidak menentu, dengan kata lain adanya stres dapat mengganggu kerja hormon yang berperan dalam siklus menstruasi. Beberapa studi menunjukkan adanya gangguan menstruasi berhubungan dengan kerja stres (Laszlo, Kopp, et al., 2009).

Adanya keadaan yang penuh stres dapat kita jumpai pada mahasiswa Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) tahun 2012. Pembuatan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang digunakan sebagai tugas akhir/skripsi, tidak jarang memberikan suatu tekanan pada mereka, karena dalam penyusunannya mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan dalam rentang waktu yang sudah ditetapkan. Kesulitan yang dialami dapat berupa kemampuan menulis yang kurang. Banyak mahasiswa yang sudah memiliki bahan untuk ditulis, yang berasal dari pengalaman empiris atau hasil membaca, tetapi menjadi buntu ketika mereka mulai menulisnya. Pencarian referensi/bahan dan ujian proposal penelitian yang dihadapi tentu saja menambah tekanan pada mereka.

Sebuah penelitian menunjukkan kesulitan dalam mencari jurnal, kecemasan dan adanya seminar proposal menjadi sebuah stresor bagi mahasiswa yang sedang menyusun KTI (Ridho, 2010). Berbagai kesulitan yang dialami serta konsentrasi yang dicurahkan untuk kegiatan tersebut terkadang membuat kondisi mereka menjadi stres. Beberapa mahasiswi sering mengeluhkan mengalami pusing, gangguan tidur bahkan keteraturan siklus menstruasi menjadi tidak menentu. Hal tersebut dikarenakan perempuan tiga kali lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki (Kring et al., 2007 dalam Fitriani dan Hidayah, 2012).

Adanya fenomena seperti yang telah dijabarkan pada latar belakang di atas, membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul "Hubungan Tingkat Stres dengan

Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY Tahun 2012". Adapun penelitian ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar "Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum : Mengetahui hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada Mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012.
2. Tujuan Khusus :
 - a. Mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012.
 - b. Mengetahui keteraturan siklus menstruasi mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012.
 - c. Membuktikan adanya hubungan tingkat stres terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Adanya penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan masyarakat tentang bagaimana seharusnya mengontrol stres agar tidak memberikan efek fisiologis terhadap siklus bulanan (menstruasi) pada reproduksi wanita khususnya remaja.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pemilihan intervensi medis yang tepat untuk mengantisipasi stres berlebih yang dapat memberikan efek sistemik, salah satunya adalah efek terhadap siklus menstruasi.

3. Bagi Pendidikan dan Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini akan menambah pengetahuan dari peneliti yang sekarang, sehingga ilmu yang didapatkan sekarang, nantinya dapat diaplikasikan di kehidupan bermasyarakat. Penelitian ini juga diharapkan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

E. Keaslian Penelitian

Sebelumnya sudah ada penelitian serupa yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, yang diantaranya adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penelitian	(Hutomo, 2011)	(Mayyane, 2011)	(Istianah, 2007)	Penelitian ini
Judul Penelitian	Hubungan antara tingkat depresi remaja dengan keteraturan siklus menstruasi mahasiswi Pendidikan Dokter FKIK UMY	Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada siswi SMA Negeri I Padan Panjang	Pengaruh stres akibat ujian masuk (UM) UGM terhadap perubahan siklus menstruasi siswi kelas III SMU 8 Yogyakarta tahun 2007	Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VII Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY tahun 2012
Metode Penelitian	<i>Cross sectional</i>	<i>Cross sectional</i>	<i>Cross sectional</i>	<i>Retrospektif</i>
Variabel yang diteliti	Variabel bebas: tingkat depresi remaja. Variabel terikat: keteraturan siklus menstruasi mahasiswi	Variabel bebas: tingkat stres Variabel terikat: kejadian sindrom pra menstruasi pada siswi SMA	Variabel bebas: pengaruh stres akibat ujian masuk (UM) UGM Variabel terikat: perubahan siklus menstruasi siswi kelas III SMU	Variabel bebas: tingkat stres Variabel terikat: keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VII
Analisa Data	<i>Uji Chi-square</i>	<i>Uji spearman</i>	<i>Uji Chi-square</i>	<i>Uji korelasi lambda</i>
Hasil Penelitian	Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat depresi remaja dengan keteraturan siklus menstruasi	Terdapat hubungan positif dengan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan kejadian sindrom pra menstruasi.	Tidak ada pengaruh yang signifikan antara faktor stres dengan perubahan siklus menstruasi	Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi semester VII.