

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mentruasi merupakan salah satu tanda kedewasaan yang dialami wanita dan tidak sedikit perempuan mengeluhkan tentang siklus menstruasi yang tidak teratur, nyeri atau pendarahan yang terjadi tidak normal. Seorang wanita dikatakan mengalami gangguan siklus menstruasi bila panjang siklus menstruasi kurang dari 21 hari ataupun lebih dari 35 hari (Lestari, 2024). Stres banyak dialami oleh mahasiswa, beberapa faktor pemicunya adalah menghadapi atau menjalani perkuliahan yang terlalu padat, praktik klinik yang sangat melelahkan, tugas yang banyak dan proses pembuatan Tugas Akhir merupakan faktor pemicu stres sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Fitriyani, 2024).

Berdasarkan data WHO menunjukkan sebesar 80% wanita di seluruh dunia mengalami ketidakteraturan menstruasi (Djashar, 2022). Di beberapa negara di dunia prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi pada wanita cukup tinggi. Berdasarkan penelitian cross sectional di Ethiopia pada mahasiswa diketahui sepertiganya mengalami siklus menstruasi tidak teratur dengan riwayat menacarhe dini, kelebihan berat badan dan tingkat stres yang tinggi (Mittiku et al., 2022). Selain itu pada tahun 2020 penelitian serupa dilakukan pada wanita di Saudi Arabia rentang usia 18-24 tahun dihasilkan dari total responden lebih dari setengahnya (55%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi (Ali et al., 2020). Di Korea tercatat dalam

laporan bahwa siklus menstruasi tidak teratur pada remaja sebanyak 19,4% (Lim et al., 2020).

Di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2022 menyatakan bahwa perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. Masalah menstruasi tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta pada usia 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai masalah siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 51% (Sari, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas STRADA Indonesia, dengan melakukan wawancara pada 10 mahasiswi didapatkan sebanyak 8 mahasiswi (80%) mengalami stres karena jadwal perkuliahan yang cukup padat dan berbeda dengan fakultas non kesehatan. Selain kuliah teori, mahasiswi Kebidanan juga harus mengikuti praktikum di laboratorium, stres yang dialami tersebut berdampak pada siklus menstruasinya dimana siklus menstruasi cederung memendek yaitu < 21 hari ataupun memanjang yaitu > 35 hari, sementara 2 mahasiswi (20%) yang tidak mengalami stres siklus menstruasinya normal (28 hari).

Siklus menstruasi tidak teratur menunjukkan ketidakberesan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampaknya yaitu wanita jadi lebih sulit hamil (*infertilitas*). Siklus menstruasi yang memendek dapat menyebabkan wanita mengalami anovolusi karena sel telur tidak terlalu matang sehingga sulit untuk dibuahi (Hutaphea, 2021). Beberapa faktor yang berpengaruh

terhadap siklus menstruasi terdiri dari faktor hormonal, faktor psikologis, faktor genetik, faktor lingkungan, seperti asupan zat gizi, usia, penyakit pada sistem reproduksi, stres, pola konsumsi atau kebiasaan makan, pola tidur, pola hidup, status gizi, dan aktivitas fisik. Faktor tersebut sering dikaitkan sebagai penyebab terjadinya perbedaan dan perubahan siklus menstruasi (Kusmiran, 2022).

Stres yang biasa dialami oleh mahasiswa adalah mereka yang mendapatkan tekanan melalui penugasan kuliah baik itu praktik maupun non praktik serta tugas di lapangan dan kesibukan kegiatan kuliah non akademik lainnya yang dapat menjadi sumber stresor (Dewi, 2020). Stres dapat berpengaruh pada siklus menstruasi karena hormone kortisol yang dihasilkan oleh korteks adrenal melalui zona fasikulata memiliki kemampuan untuk mengubah kadar hormone progesterone dalam tubuh. Tingkat hormone yang tidak seimbang ini dapat menjadi faktor utama perubahan siklus menstruasi pada remaja putri. Gangguan siklus menstruasi ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, risiko infertilitas, dan anemia. Wanita dengan polimenorea atau amenorea berisiko mengalami ketidakstabilan emosi dan kesulitan untuk memiliki keturunan, sedangkan oligomenorea dapat menyebabkan anemia yang ditandai dengan gejala mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan gangguan belajar serta berkumpul dengan teman (Pibriyanti et al., 2023).

Selain stres, kualitas tidur juga memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi. Tidur yang tidak berkualitas bisa menurunkan produksi melatonin. Hormon melatonin memiliki fungsi untuk menghambat produksi

estrogen. Produksi melatonin yang tidak optimal akan meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh, yang secara langsung dapat mengganggu siklus menstruasi. Kebutuhan tidur yang baik ditentukan oleh faktor yaitu waktu tidur (kuantitas tidur) serta nyenyaknya tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur memiliki aspek kuantitatif dan kualitatif diantaranya lamanya tidur, seringnya terbangun saat tidur malam serta aspek subjektif yaitu pulasnya tidur (Anzela, 2024).

Upaya yang bisa dilakukan dalam pencegahan siklus menstruasi yang tidak teratur karena stres pada remaja wanita yaitu dengan cara manajemen coping terhadap stres. Para remaja wanita harus bisa melakukan manajemen coping yang baik untuk mengurangi bahkan menghindari stres. Salah satu upaya yang bisa dilakukan remaja wanita yaitu dengan menyediakan waktu untuk bersantai serta istirahat yang cukup. Jika remaja wanita mengalami masalah siklus menstruasi secara terus menerus, maka dianjurkan segera melakukan pemeriksaan ke dokter (Wahyuningsih, 2022).

Durasi tidur berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena durasi tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon esterogen. Hal ini yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada remaja waktu tidur yang baik antara 7 – 9 jam per hari pada malam hari. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi resiko gangguan tidur dan siklus menstruasi yang tidak normal diantaranya menjaga pola tidur yang sesuai menurut klasifikasi tahun 2019 bahwa pola tidur yang baik bagi remaja usia 18 tahun keatas yaitu 7-8 jam (Dirgayunita, 2016).

Apabila remaja mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi secara terus menerus maka akan berdampak pada kualitas kehidupan remaja tersebut kedepannya. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “ Hubungan Stres dan Pola Tidur dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D-III Kebidanan Universitas Strada Indonesia”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Stres dan Pola Tidur dengan Pola Menstruasi pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas Strada Indonesia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Stres dan Pola Tidur dengan Pola Menstruasi pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas Strada Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas Strada Indonesia.**
- b. Mengidentifikasi pola tidur pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas Strada Indonesia**
- c. Mengidentifikasi pola menstruasi pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas Strada Indonesia.**

- d. Menganalisa Hubungan Stres dan Pola Tidur dengan Pola Menstruasi pada mahasiswa S1 kebidananan Universitas Strada Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya tentang gambaran pola menstruasi dan diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran pola menstruasi sehingga bisa mengetahui tentang kesehatan reproduksi pada Mahasiswa S1 kebidananan Universitas Strada Indonesia.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pustaka dan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa khususnya tentang pola menstruasi.

c. Bagi Profesi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan memberi masukan bagi profesi kesehatan khususnya untuk profesi keperawatan tentang pola menstruasi sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya pencegahan stress khususnya pada mahasiswa sebagai upaya dalam mengoptimalkan siklus menstruasi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian dengan topik yang serupa tentang pola menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti, tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Peneliti	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian ini
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1	Handayani (2024)	Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Denga Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Kristen Rantepao	LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif p-ISSN: 2548-7140 e-ISSN:2962-5580 Available online: https://journal.stikes tanatoraja.ac.id	Tingkat stres dan aktivitas fisik	Siklus menstruasi	Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Total sampling	Hubungan Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi menggunakan skala Chi-square diperoleh nilai p-value = 0,00 < dari nilai α (0,05). Fisher's Exact Test didapatkan nilai p=0,444 (p<0,05).	Pada penelitian ini variabel independen : tingkat stress dan variabel dependen: pola menstruasi Desain sampling menggunakan purposive sampling.
2	Lestari (2024)	Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka	Carolus Journal of Nursing, Vol 7 No 1. ISSN: 2654-6191. http://ejournal.stik-sintcarolus.ac.id	Tingkat Stres	Siklus menstruasi	kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif melalui pendekatan cross sectional	Total sampling	Analisis data menggunakan uji Phi coefisient atau Cramer's V menunjukkan adanya korelasi yang bermakna dengan p value 0,000 (<0,05). Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi kemungkinan gangguan pada siklus menstruasi yang dapat terjadi.	Pada penelitian ini variabel independen : tingkat stress dan variabel dependen: pola menstruasi Desain sampling menggunakan purposive sampling.

3	Fitriyani (2024)	Korelasi Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan	Journal of Holistics and Health Sciences Vol. 6, No. 2 September 2024	Tingkat Stres	Siklus menstruasi	deskriptif korelatif dengan pendekatan Cross-Sectional	total sampel	Hasil analisis diperoleh hasil nilai korelasi $r = 0,091$, p -value = 0,481 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswa. Responden diharapkan dapat menjaga kesehatan baik fisik maupun mental, menjaga asupan nutrisi yang baik, melakukan olah raga secara rutin serta menjaga berat badannya agar siklus menstruasi tidak terganggu	Pada penelitian ini variabel independen : tingkat stress dan variabel dependen: pola menstruasi Desain sampling menggunakan purposive sampling.
4	Oktalia (2024)	Hubungan Tingkat Stres, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar	Jurnal Mitra Kesehatan (JMK). Vol. 06, No. 02, Juni 2024, Hal. 116 – 128. p-ISSN 2580-3379(print),e-ISSN 2716 0874 (online)	Tingkat stres, pola konsumsi dan aktivitas fisik	Siklus menstruasi	Desain penelitian ini cross sectional dengan pendekatan observasional	teknik proportional sampling	Terdapat hubungan tingkat stres (p -value = 0,003) dengan PR 1,709 (95%CI 1,203 – 2,428) dan pola konsumsi (p -value = < 0,001) PR 2,44 (95%CI 1,509 – 3,757) terhadap siklus menstruasi tidak teratur dan tidak terdapat hubungan pada variabel aktivitas fisik (p -value = 0,318) PR 0,813 (95%CI 0,573 – 1,155).	Pada penelitian ini variabel independen : tingkat stress dan variabel dependen: pola menstruasi Desain sampling menggunakan purposive sampling.

5	Sari (2023)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa S1 Kependidikan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang	EXCELLENT HEALTH JURNAL Jurnal Excellent Volume 1 Nomor 2 Tahun 2023 Halaman 72 – 79. ISSN 2580-2194 (Media Online) https:// excellent-health.id/	Tingkat Stres	Siklus menstruasi	kuantitatif dengan studi korelasi analitik	purposive sampling	Hasil dari uji statistic dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai p value sebesar $0,010 \leq \alpha (0,05)$. Ada hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kependidikan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang.	Pada penelitian ini variabel independen : tingkat stres dan variabel dependen: pola menstruasi Desain sampling menggunakan purposive sampling.
---	-------------	---	---	---------------	-------------------	--	--------------------	---	--