

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap remaja merasakan perubahan fisik ataupun psikis, perubahan ini meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pada masa ini remaja membutuhkan perhatian yang khusus sebab pada masa ini juga seorang remaja akan belajar tentang berbagai kehidupan, dan penghayatan tentang dirinya sendiri. Data demografi membuktikan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari masyarakat dunia (Sibagariang, 2016). Menurut World Health Organization (WHO) 2015, sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja, dan sepertiganya adalah remaja putri yang berumur 10 sampai 19 tahun, dan rata-rata usai merasakan haid. Berdasarkan Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia tahun 2015 kelompok remaja pada usia 10 sampai 19 tahun adalah sekitar 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja putra sudah merasakan mimpi basah dan 49,1% remaja putri yang sebagiannya telah merasakan menstruasi akibat perubahan hormonal yang dialami sebab dari pertumbuhan remaja (Sibagariang, 2016).

Fisik remaja putri yang sudah matang di tandai oleh perubahan siklus pada kandungannya untuk persiapan kehamilan. Perubahan siklus yang terjadi pada kematangan fisik remaja yaitu menstruasi. Menstruasi adalah pelepasan dinding Rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan

yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali saat masa kehamilan. Siklus haid pada wanita normalnya antara 21 sampai 35 hari dan lamanya haid 3 - 5 hari, ada juga yang 1-2 hari diikuti dengan darah yang keluar sedikit demi sedikit dan ada yang mencapai 7 sampai 8 hari (Paspariny, 2017).

Menstruasi yang pertama (*Menarche*) biasanya terjadi pada usia 11 tahun (bisa juga terjadi pada umur 8 tahun atau 16 tahun). Haid pertanda masa reproduktif kehidupan wanita yang diawali dengan menarche sampai menopause. Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal. Gangguan pada siklus menstruasi di bagi menjadi tiga yaitu: siklus menstruasi pendek (*polimenore*), siklus menstruasi panjang (*oligomenore*), dan amenore jika menstruasi tidak datang dalam waktu berturut selama tiga bulan. Perbedaan siklus ini diakibatkan oleh beberapa hal, salah satunya yaitu psikologis seperti stres yang mengakibatkan gangguan menstruasi. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh (Yu et al., 2017) menyatakan resiko ketidak teraturan siklus haid cenderung meningkat, seiring dengan banyaknya gangguan kesehatan jiwa. Tingkat stres tinggi, suasana hati depresi, dan konseling psikologis dihubungkan dengan peningkatan risiko ketidak teraturan siklus menstruasi. Selanjutnya hasil dari penelitian (Islamy & Farida, 2019) menunjukkan bahwa status gizi dan tingkat stres merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya dalam siklus haid. Kedua faktor tersebut dapat menggambarkan ketidak teraturan siklus menstruasi sebesar 40,2%. Selain itu masalah nutrisi yang berat, penurunan berat badan, hormon prolactin dan hormon berlebih juga merupakan penyebab gangguan siklus menstruasi, sedangkan stres

berat menyebabkan amenore. Semakin tinggi besar tekanan yang dirasakan seseorang maka, semakin besar pula stres yang dirasakani. Sehingga stres bisa menjadi salah satu penyebab gangguan siklus haid (Keperawatan et al., 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis memutuskan untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri: *Literature Review*”.

B. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang tersebut, dapat di ambil rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri?”.

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

2) Tujuan khusus

Untuk mengidentifikasi hubungan stress terhadap ketidak teraturan siklus menstruasi remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan maternitas yang berkaitan dengan hubungan stres terhadap gangguan

siklus menstruasi pada remaja putri yang menyebabkan gangguan system reproduksi pada remaja wanita.

2. Bagi peneliti

Dapat menambah dan meningkatkan ilmu pengetahuan serta pengalaman peneliti dalam bidang ilmu kesehatan sehingga dapat digunakan dalam bidang kesehatan khususnya yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja perempuan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembandingan dan referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai stres yang mengganggu siklus menstruasi remaja wanita.

4. Bagi remaja

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi remaja untuk mengetahui hubungan stres yang membuat siklus menstruasi terganggu pada remaja putri.