

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Tinjauan umum tingkat stres

a. Definisi stres

Stres adalah reaksi psikologis, fisiologis dan sikap manusia yang mencoba untuk menyesuaikan dan mengatur dengan baik tekanan luar dan dalam (stressor). Stressor bisa mendominasi semua isi dari kehidupan seseorang, mengakibatkan perubahan sikap, stres mental, kesulitan berhubungan dengan manusia lain dan keluhan fisik salah satunya yaitu gangguan siklus haid.

Keterkaitannya dengan pola menstruasi, stres menyertakan system neuroendokrinologi sebagai system yang besar pengaruhnya dalam reproduksi perempuan. Stres jangan di anggap remeh karena dapat mengakibatkan gangguan system metabolisme didalam tubuh. Stres dapat menyebabkan berat badan turun sekali, gampang lelah, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolisme terganggu, siklus menstruasi pun terganggu (Simamora, 2016).

Pada penelitian Manurung (2017) dalam (Deviliawati, 2020) ditemukan stressor diketahui karena faktor penyebab dari berbagai penyakit. Yaitu stres psikologis adalah gangguan siklus haid. Mayoritas wanita merasakan perubahan pola haid selama masa reproduksi.

Stres adalah istilah biasanya menyambungkan kebutuhan lingkungan dan pemikiran pribadi pada kebutuhan tersebut sebagai tantangan, pengerusakan atau ancaman. Stres kali ini di tujukan pada akibat dari stressor, begitu juga dengan penghargaan terhadap stressor. Manusia mengalami stress sebagai akibat dari pengalaman dan kejadian hidup sehari-hari. Stres dapat membantu merangsang proses berpikir dan membantu seseorang untuk tetap waspada terhadap lingkungan mereka.

b. Sumber-sumber stres

Sumber stres dalam kehidupan dapat berubah diiringin dengan perkembangan manusia, sumber kehidupan maupun kondisi lingkungan, stress juga bisa terjadi di segala waktu dalam kehidupan. Dalam kondisi tertentu stress bisa bersifat konstruktif akan berpengaruh positif, merangsang, mendorong, dan menantang kita untuk selalu aktif dan produktif. Tetapi stres yang terlalu berlebihan bisa berdampak negatif, seperti ketidak harmonisan, produktivitas yang rendah, malas-malasan dan sebagainya.

Sumber stres diantaranya yaitu:

1. Karakteristik budi pekerti
2. Harga diri yang terlalu tinggi
3. Kekuatan dan keluan..

Langkah dan cara untuk menyelesaikan stres individual yaitu dengan:

1. Pengembangan sikap rileks dan meditasi
2. Latihan fisik
3. Pengaturan waktu dan penyelesaian konflik

4. Peningkatan kesadaran diri
5. Pengembangan minat, hobi dan persahabatan
6. Pengunduran diri
7. Perubahan sikap dan perilaku

(Rizal dan zainal,2019;242) dalam penelitian (Fitria, 2013)

c. Jenis-jenis stres

Menurut Jenita DT Donsu (2017) dalam jurnal (Doli Tine Donsu, 2017), stres dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

a. Stres kronis

Stres kronis yaitu stres yang lebih susah diatasi atau di pisahkan, dan efeknya jauh lebih lama.

b. Stres akut

Stres ini dikenal dengan *flight or flight response*. Stres akut yaitu reaksi tubuh mengenai ancaman tertentu, ketakutan atau tantangan. Reaksi stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menyebabkan gemeteran.

d. Dampak Stres

Stres dengan dosis yang kecil bisa berdampak positif pada individu. Karena hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk melewati tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi bisa menyebabkan depresi, penurunan imun, penyakit kardiovaskuler dan kanker (Jenita DT Donsu, 2017) dalam jurnal (Doli Tine Donsu, 2017).

Dampak stres juga biasa menyebabkan hal-hal sebagai berikut diantaranya:

1). Menstruasi datang tidak teratur

Stres dan menstruasi dapat mengganggu satu sama lain. Stres dengan ciri-ciri yang berlebihan dapat menyebabkan hormon tidak seimbang serta meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh perempuan.

Ketika hormone kortisol meningkat, maka ovulasi dapat terhambat sehingga akhirnya menstruasi tidak datang secara teratur. Telat menstruasi yang disebabkan stress juga berdampak negatif seperti darah yang keluar saat menstruasi tidak terjadi seperti biasanya.

2). Tidak menstruasi selama sebulan

Stres pada perempuan bisa mengakibatkan tanda-tanda menstruasi tidak terjadi selama 1 bulan. Hormon yang diproduksi oleh otak dan sistem tubuh bisa terganggu karena efek dari stres yang nantinya membuat menstruasi bukan hanya telambat dalam beberapa hari, namun dapat tertunda dalam 1 bulan.

3). Penurunan hormon estrogen

Saat masa ovulasi, hormon estrogen umumnya mengalami peningkatan. Tetapi saat wanita mengalami stres atau cemas terlalutinggi, maka hal tersebut bisa mengganggu sistem tubuh dan keseimbangan hormon juga akan terganggu. Seorang dokter menjelaskan jika stres meningkat saat mendekati siklus haid membuat kadar estrogen semakin menurun dan siklus haid jadi tidak teratur atau bahkan sampai terlambat sehingga memakan makanan yang mengandung estrogen sangat disarankan.

4). Disfungsi ovarium

Jika level stres pada perempuan sudah masuk dalam tahap berat dan berlangsung lama, maka nantinya dapat menyebabkan disfungsi ovarium yang terjadi karena kinerja hormon tidak normal dan membuat hormon kortisol mengirimkan sinyal ke otak untuk menghentikan produksi dari hormon perempuan dan akhirnya mengakibatkan disfungsi ovarium.

5). Amenorea sekunder

Amenorea sekunder atau amenorea yaitu tidak datangnya haid selama 3 sampai 6 siklus sesudah sebelumnya mengalami haid. Stress merupakan penyebab amenorea sekunder karena hormon stress yakni kortisol akan mengganggu keseimbangan kerja hormon dalam tubuh perempuan sehingga siklus haid tidak terjadi selama beberapa kali.

6). Haid sebentar atau terlalu lama

Hormon stres yaitu kortisol juga dapat mempengaruhi produksi dari hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh tubuh. Ketika tubuh perempuan terlalu banyak menghasilkan hormon kortisol, maka efek negative yang terjadi adalah durasi haid yang terganggu yaitu bisa terjadi hanya sebentar atau penyebab haid lama.

7). Pendarahan Abnormal

Seberapa banyak pendarahan yang terjadi akan tergantung dari kinerja hormon dalam tubuh. Namun saat stres terjadi, maka akan mengganggu kerja hormon dalam tubuh dan mengakibatkan pendarahan abnormal bisa terjadi saat haid bahkan juga terjadi

sebelum tanggal haid. Bila kejadian ini tidak cepat diselesaikan, maka wanita bisa mengalami kelainan darah seperti anemia.

e. Tingkatan Stres

Menurut (Hartanti, 2016) dalam penelitian (Fillat, 2018) tingkatan stres dibagi menjadi 3 diantaranya adalah:

1. Stres ringan

Bila stressor yang dihadapi setiap orang teratur, misalnya kemacetan lalu lintas, banyak tidur. Kondisi begini biasa terjadi beberapa menit atau jam dan belum berpengaruh pada fisik dan mental hanya mulai sedikit tegang dan was-was.

2. Stres sedang

Jika terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari, contohnya perjanjian yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan dan mengharapkan pekerjaan baru. Pada level ini seseorang mulai susah tidur, sering menyendiri dan tegang.

3. Stres berat

Jika kondisi kronis yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun, misalnya kesusahan keuangan, hubungan suami istri yang tidak harmonis, dan penyakit fisik yang lama. Pada stres berat ini seseorang sudah mulai ada gangguan fisik dan mental.

2. Tinjauan Umum Siklus Menstruasi

a. Definisi menstruasi

Haid adalah suatu siklus alamiah yang memperlihatkan kesempurnaan seorang wanita. Seseorang yang mengalami haid memperlihatkan bahwa hormonnya sudah bekerja. Darah yang keluar saat menstruasi adalah darah yang berasal dari dinding Rahim atau

bisa disebut endometrium, karena terdapat penurunan kadar hormone estrogen dan progesteron maka menyebabkan gangguan pada endometrium sehingga muncullah mens atau haid (Haryono 2016) dalam jurnal (Kusumawardhani, 2016).

Haid yaitu seorang wanita yang mengalami pubertas, biasa wanita mengalami haid pertama kali di umur 12-15 tahun dan proses haid yaitu secara alami yang terjadi pada wanita yang akan mengalami haid setiap bulannya.

Haid yaitu proses ilmiah yang terjadi pada wanita. Haid adalah perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Biasanya remaja mendapatkan menarche yaitu pada umur dua belas sampai enam belas tahun. Periode ini akan mengubah sikap dari beberapa aspek, misalnya psikolog dan lainnya. Pada perempuan biasanya pertama kali mengalami haid (menarche) pada usia dua belas sampai enam belas tahun. Siklus haid normal terjadi setiap dua puluh dua sampai tiga puluh lima hari, dengan lamanya haid selama dua sampai tujuh hari (Kusmiran,2016) dalam jurnal (Aziz, 2013).

b. Tanda dan gejala menstruasi

Menurut Haryono (2016) dalam jurnal (Kusumawardhani, 2016) tanda dan gejala yang akan di temukan yaitu perut terasa mulas, mual, sakit kepala, pusing, demam, nyeri di payudara, keputihan, nafsu makan menurun, tubuh tidak fit, susah tidur, terasa nyeri saat BAK, mudah tersinggung dan emosi meningkat lebih sensitive.

c. Siklus menstruasi

Siklus haid yaitu bentuk yang mengilustrasikan jarak antara hari pertama haid dengan hari pertama haid berikutnya (Iryani et al, 2017). Buku manajemen menstruasi (Sianaga, 2017) menerangkan lamanya waktu tahapan-tahapan siklus haid berbeda-beda untuk setiap perempuan tetapi umumnya pada siklus dengan rata-rata 28 hari terjadi tahapan seperti:

- a. Hari ke satu sampai lima adalah perdarahan haid (masa haid)
- b. Hari ke tujuh adalah sel telur dalam ovarium sudah cukup matang
- c. Hari ke tujuh sampai sebelas adalah dinding rahim mulai menebal, sebagai persiapan untuk sel telur yang sudah dibuahi (oleh sperma) supaya bisa tertanam di dalam jaringan spons.
- d. Hari ke empat belas sel telur terlepas dari ovarium mengarah ke dalam tuba fallopi, proses ini dikenal dengan sebutan ovulasi
- e. Hari ke empat belas sampai dua puluh delapan sel telur bergerak ke bawah mengarah ke rahim. Bila sel telur itu di buahi, maka sel tersebut akan tertanam dalam dinding rahim. Bila tidak di buahi, sel telur akan bergerak terus, bersama dengan sebagian dinding rahim, menandai dimulainya hari ke-1 pada siklus berikutnya.

Siklus menstruasi rata-rata terjadi sejak dua puluh satu sampai tiga puluh lima hari, siklus haid yang biasa di mulai lapisan uterus terlepas. Rata-rata kehilangan darah semua periode sekitar empat puluh mililiter, dari tingkat rendah selama aliran, estrogen naik ke puncak siklus pertengahan selama sembilan sampai dua puluh hari. Berikutnya puncak hipofisis Luteinizing Hormon (LH) menyebabkan pelepasan sel telur, yang

disebut sebagai ovulasi, sesudah ovulasi produksi progesteron naik tajam sedangkan estrogen berkurang minimal hingga keduanya berkurang pada periode berikutnya. Luteal juga di kenal sebagai pasca ovulasi, fase biasanya terjadi sepuluh sampai empat belas hari (Webster, 2017).

c. Beragam gangguan haid yaitu:

1). Beberapa gangguan yang di temukan saat menstruasi menurut Haryono (2016) dalam jurnal (Kusumawardhani, 2016) yaitu:

a. Dismenore

Dismenore yaitu nyeri pada bagian panggul akibat dari haid, dimulai saat haid yang pertama (*Menarche*). Penyebab nyeri berasal dari otot rahim, otot rahim bisa berkontraksi dan relaksasi, pada saat haid kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi disebabkan dari suatu zat yaitu prostaglandin, prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam rahim dan pada saat haid kadar prostaglandin menurun sedangkan saat tidak haid kadar prostaglandin meningkat.

Jenis dismenore ada dua macam yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer biasanya terjadi dari menarche dan tidak ada hubungannya pada kandungan, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang luar biasa dan biasanya berkaitan dengan adanya kelainan pada kandungan. Hal ini biasanya terjadi pada kasus infeksi mioma submucosa, endometriosis retroflexio uteri fixate, gynaetri, polip corpus uteri, tumor ovarium, dan stenosis kanalis servikalis (Haryono,2016).

b. Sindroma pra-menstruasi

Gejala haid yaitu gejala fisik, psikologis dan emosional yang berhubungan dengan perubahan hormonal karena haid. gejala fisik yang sering di rasakan yaitu perut kembung, payudara terasa penuh dan nyeri, sakit punggung, perubahan nafsu makan, pusing, sakit kepala, pingsan, sulit tidur, sembelit, mual, berjerawat dan nyeri persendian sedangkan gejala psikis dan mental yaitu mudah tersinggung, cemas, mudah marah, depresi, sebentar sedih atau gembira, gelisah, kalut, pelupa dan susah berkonsentrasi. (Haryono,2016).

c. Haid tidak teratur

Haid tidak teratur diakibatkan hal-hal yang berhubungan dengan gaya hidup atau masalah kesehatan. Beberapa wanita mengalami haid yang tidak normal, misalnya mulai dari umur haid yang terlambat jumlah haid yang sangat banyak, jarang haid atau haid terasa sakit. Haid yang tidak teratur menandakan seorang wanita kurang subur (interfil). Gangguan haid masih dalam batas normal bila berlangsung selama dua tahun pertama setelah mengalami haid pertama kali (Haryono,2016).

d. Haid terlambat

Seorang wanita biasanya merasakan haid pertama pada umur dua belas sampai empat belas tahun, ada juga sebagian wanita yang mengalami haid pada umur Sembilan sampai sebelas tahun dan ada juga beberapa perempuan yang belum mengalami haid pada umur empat belas tahun. Sebetulnya hal

ini masih normal sebab untuk batas umur maksimal mengalami haid pertama pada umur delapan belas tahun dan lebih baik periksakan ke dokter untuk mengetahui akibat terlambatnya haid. Proses terjadinya haid sangat di pengaruhi oleh hormon seksual dan di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor gizi dan faktor-faktor adanya rangsangan-rangsangan seksual dari luar yang bisa mempercepat proses menstruasi (Haryono, 2016).

2). Menurut Kusmiran (2016) gangguan menstruasi dan siklusnya dalam masa reproduksi dapat digolongkan sebagai berikut:

a) Kelainan siklus haid

a. Polymenorrhea

Polymenorrhea yaitu sering haid dengan jarak siklus menstruasi yang pendek dari dua puluh satu hari.

b. Amenorrhea

Amenorrhea yaitu tidak haid. Kategori amenorrhea primer adalah ketika seorang perempuan umur 16 tahun belum merasakan haid, sedangkan amenorrhea sekunder adalah yang berlangsung sesudah haid. Secara klinis, kriteria untuk amenorrhea yaitu tidak ada haid selama sebulan atau selama tiga kali diantara siklus sebelumnya. Menurut penelitian, amenorrhea yaitu tidak adanya haid selama Sembilan puluh hari. Sering terjadi ke perempuan menyusui, tergantung frekuensi menyusui & status nutrisi dari perempuan itu (Kusmiran, 2016).

c. Oligomenorrhea

Oligomenorrhea yaitu tidak ada haid untuk interval pendek atau tidak normalnya jarak waktu haid adalah jarak siklus haid tiga puluh lima sampai Sembilan puluh hari.

b) Volume dan durasi perdarahan yang tidak normal saat haid

Penyakit hemoragik diklasifikasikan menjadi tiga kategori: perdarahan, perdarahan sering dan perdarahan jangka panjang. Istilah ini mengakui jumlah perdarahan, termasuk keadaan fungsional dan psikologis ovarium dan pola perdarahan yang sebenarnya. Perdarahan uterus Abnormal (AUB) merupakan suatu kondisi yang memicu gangguan perdarahan haid (Kusmiran, 2016); umumnya dikonfigurasi sebagai berikut:

- Menorrhagia, yaitu kondisi perdarahan yang terjadi regular dalam interval yang normal, durasi dan aliran darah lebih banyak.
- Polymenorrhea, adalah situasi perdarahan dalam interval kurang dari 21 hari.
- Metrorraghia, adalah kondisi perdarahan dengan interval yang tidak teratur, yang mengakibatkan durasi aliran darah berlebihan

c) Gangguan lain yang berkaitan dengan haid

a. Dysmenorrhea

Pada saat haid, perempuan terkadang merasakan nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri beragam, mulai dari ringan

sampai ke berat. Kondisi ini dinamakan dysmenorrhea, dysmenorrhea adalah situasi nyeri yang hebat dan bisa mengganggu kegiatan sehari-hari. Dysmenorrhea yaitu suatu kejadian simptomatik meliputi nyeri abdomen, sakit pinggang dan kram. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare yang bisa terjadi sebagai gejala haid (Kusmiran, 2016).

b. Premenstruasi syndrome (PMS)

Premenstruasi syndrome (PMS) atau gejala premenstruasi, dapat disertai dengan gejala seperti kelemahan, gerakan tumpul, atau kelelahan sebelum atau setelah haid. Ketika nafsu makan anda meningkat dan anda suka makan makanan asam, emosi anda menjadi tidak stabil. Biasanya, wanita memiliki perasaan frustrasi, kepekaan, atau emosi negative lainnya. Sindrom premenstruasi sering memiliki gejala seperti sakit kepala, pingsan, sakit perut, cairan dalam tubuh banyak, dan berat badan bertambah karena sakit punggung. (Kusmiran, 2016).

d. Hormon yang mengatur proses haid

Dalam buku Menstrual Healthcare 2017 journal of (Utara, 2003) menggambarkan system hormon sebagai salah satu elemen terpenting dari siklus haid. Sistem hormonlah mengontrol proses haid yaitu:

1) Hormon ovarium

Ovarium menghasilkan hormon estrogen & progesteron. Estrogen bertanggung jawab untuk dan memelihara organ, mempercepat proses pematangan ke bentuk yang lebih tinggi, dan memastikan penebalan dinding Rahim untuk mempersiapkan tempat implantasi sel telur. Estrogen memainkan peran penting dalam perkembangan payudara dan perubahan siklus bulanan rahim. Progesteron juga penting dalam mengatur perubahan yang terjadi pada rahim selama siklus haid. Progesteron adalah hormon yang paling penting untuk mempersiapkan endometrium untuk telur yang dibuahi.

2) Hormon kelenjar hipofisis-hipotalamus

Pada akhir siklus normal, kadar estrogen dan progesterone dalam darah akan turun. Rendahnya kadar hormone ovarium dalam darah merangsang hipotalamus untuk mensekresi Gn-RH. Gonadotropin releasing hormon (Gn-RH) merangsang sekresi FSH. Folikel stimulating hormon (FSH) merangsang perkembangan folikel dan produksi estrogen. Tingkat estrogen mulai turun, Gn-RH, Hipotalamus menyebabkan hipofisis anterior untuk mengeluarkan LH. Lutenizing Hormon (LH) mencapai puncak sekitar hari ke tiga belas dan ke empat belas dari siklus dua puluh delapan hari. Jika tidak terjadi fertilisasi dan implantasi, korpus luteum menyusut, sebab itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadilah haid.

e. Fase- fase pada siklus menstruasi

Menurut Fauziah, 2017 dalam jurnal (Utara, 2003) siklus menstruasi dibagi menjadi tiga fase yaitu:

a. Fase sekresi

Esterogen dan progesterone (terutama progesteron) disekresi oleh korpus luteum selama setengah siklus seksual. Esterogen menyebabkan poliferasi sel tambahan dan progesteron menginduksi edema berat dan pembentukan sekresi endometrium. Subtansi sam yang lebih berliku dan disekresikan disimpan dalam sel epitel sam, dan sam mengeluarkan sejumlah kecil cairan endometrium. Glikogen dan lipid terakumulasi dalam sel substrat, dan suplai darah ke endometrium adalah 4 – 6 mm. Tujuan dari semua perubahan pada endometrium ini yaitu untuk menciptakan endometrium yang sekretorik dan kaya nutrisi yang dapat memberikan situasi yang sesuai untuk implantasi uterus dikemudian hari dalam siklus haid.

b. Fase proliferaatif

Sesudah haid selesai, hanya lapisan tipis stroma endometrium yang tersisa di bagian bawah endometrium asli, dengan hanya sel-sel epitel yang tersisa di dalam sekresi endometrium dan puing-puing potensial. Pada bagian pertama siklus ovarium, sel stroma dan sel epitel berkembang biak dengan cepat di bawah pengaruh estrogen, yang sekresinya ditingkatkan oleh ovarium. Permukaan endometrium kembali mengalir dalam waktu 3 - 7 hari setelah onset haid. Selama 2 minggu pertama siklus seksual (sampai ovulasi) ketebal endometrium meningkat secara signifikan karena peningkatan sel substrat dan

pertumbuhan bertahap kelenjar-kelenjar endometrium, yang semuanya ditingkatkan oleh estrogen. Ketebalan endometrium pada saat ovulasi adalah sekitar dua sampai tiga mm.

c. Fase menstruasi

Bila ovum tidak dibuahi, korpus luteum pada ovarium menjadi involusi, hormon ovarium (progesterone dan estrogen) akan turun hingga level terendah, dan terjadilah haid. Haid diakibatkan oleh pengurangan mendadak estrogen dan progesteron pada akhir siklus ovarium. Efek pertama yaitu penurunan rangsangan sel-sel endometrium oleh kedua hormon tersebut, diikuti secara cepat oleh involusi endometrium itu sendiri sampai sekitar 65% tebal sebelumnya. Selama dua puluh empat jam mulai haid. Pembuluh darah yang mengarah kelapisan mukosa endometrium menjadi vasopastik, vasopasme dan kehilangan rangang hormonal mulai menimbulkan nekrosis pada endometrium. Sebagai penyebab darah merembes dalam lapisan vaskuler fase endometrium daerah perdarahan mulai terbentuk setelah dua puluh empat sampai tiga puluh enam jam. Lapisan luar endometrium yang nekrotik terlepas dari uterus pada lokasi pendarahan, pada 48 jam setelah mulainya haid, semua lapisan superfisial endometrium telah deskuamasi. Jaringan deskuamasi dan darah dalam kubah uterus memulai kontraksi uterus yang mengeluarkan isi uterus. Selama haid normal sekitar empat puluh ml darah & tiga puluh lima ml cairan serosa hilang. Cairan haid ini dalam situasi normal tidak membeku, karena fibrinolysin dikeluarkan bersama endometrium yang nekrotik. Dalam tiga sampai tujuh hari sesudah

haid mulai perdarahan berhenti karena sekarang endometrium sudah mengalami epitalisasi penuh.

3. Tinjauan Umum remaja

1. Definisi remaja

Usia remaja yaitu periode peralihan perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, umur sekitar sepuluh sampai dua puluh empat tahun. Secara etimologi, remaja mempunyai arti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (adolescence) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu periode umur antara sepuluh sampai Sembilan belas tahun, sedangkan Persrikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk umur antara lima belas sampai dua puluh empat tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap, yakni: masa remaja awal dari usia (sepuluh sampai dua belas tahun), masa remaja tengah dari usia (tiga belas sampai lima belas tahun), dan masa remaja akhir dari usia (enam belas sampai Sembilan belas tahun). Definisi ini lalu disatukan dalam terminology kaum muda (young people) yang mencakup umur sepuluh sampai dua puluh empat tahun (Kusmiran, 2016).

Menurut sifat atau periode (rentang waktu), ada beberapa tahapan pubertas remaja yakni:

- a. Remaja awal (sepuluh sampai dua belas tahun): merasa lebih dekat sama teman seumurannya, merasa bebas, lebih peduli dengan tubuh serta berimajinasi (abstrak).
- b. Masa remaja tengah (tiga belas sampai lima belas tahun): terlihat dan rasa seperti mencari jati diri, tekad untuk berkencan atau menarik lawan jenis, muncul rasa cinta yang sangat dalam, keahlian berpikir abstrak (imajinasi) berkembang, dan fantasi tentang seks.

- c. Masa remaja akhir (enam belas sampai Sembilan belas tahun): keterbukaan diri, pencarian teman yang sangat selektif, mempunyai citra diri (citra, peran), menunjukkan rasa cinta serta mempunyai keahlian berimajinasi atau pemikiran abstrak. (Widyastuti dkk., 2009).

Gunarsa (1978, dalam Kusmiran, 2016:4) menjelaskan periode remaja adalah periode transisi dari periode kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup segala perkembangan yang dirasakan dalam persiapan menuju periode dewasa. Masa remaja yaitu periode yang berpengaruh besar dalam perjalanan hidup manusia. Kelompok usia ini penting sebab sebagai jembatan diantara masa anak-anak yang bebas ke masa dewasa yang mengharuskan tanggung jawab.

2. Perkembangan & pertumbuhan remaja

Ada 2 persepsi perkembangan remaja, adalah nature & nurture. Konsep nature menjelaskan bahwa remaja yaitu periode badai & tekanan. Masa perkembangan individu poly merasakan gejolak & tekanan lantaran perubahan yang terjadi berdasarkan pada dirinya. Persepsi nurture membuktikan tidak seluruh remaja merasakan periode badai & tekanan tersebut. Tergantung dalam pola asuh serta lingkungan dimana remaja itu berada (Kusmiran, 2016).

Aspek perkembangan remaja berdasarkan Kumsiran (2016) diantaranya yaitu:

a) Perkembangan Sosial

Terjadinya tumpang tindih pola perilaku anak & pola sikap dewasa adalah syarat tersulit yang dilalui remaja. Remaja diwajibkan menyamakan eksklusif menggunakan kiparah orang dewasa &

membebasakan pribadi dari peran kanak-kanak. Remaja diwajibkan mampu mengikuti keadaan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga & sekolah.

b) Perkembangan Emosi

Ciri-karakteristik perkembangan emosi dalam termin ini yaitu: emosi lebih gampang bergejolak & umumnya diungkapkan dengan meledak-ledak, situasi emosional umumnya berlangsung relatif usang hingga dalam akhirnya ke situasi semula, yakni kondisi sebelum timbulnya suatu situasi emosi, macam-macam emosi telah lebih beragam (disparitas berdasarkan emosi satu menggunakan lainnya semakin sedikit) justru terdapat waktunya emosi berbaur sebagai akibatnya sulit dikenali dirinya sendiri. Remaja tak jarang gundah menggunakan emosi pribadinya lantaran timbul emosi-emosi yang berlawanan dalam suatu waktu, contohnya benci & sayang, muncul timbulnya keterikatan pada lawan jenis yang menyertakan emosi, remaja biasanya sangat peka dengan gaya manusia lain melihat mereka. Akhirnya remaja sebagai lebih gampang terganggu & merasa segan. Keadaan ini berhubungan oleh perkembangan konsep pribadinya.

c) Perkembangan Kognitif

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, kapasitas kognitif remaja ada dalam tahap operasi formal. Remaja wajib menyelesaikan masalah dan memperhitungkan semua kemungkinan mengasumsikan tanggung jawab. Berhubungan dengan kognitif, biasanya remaja

memperlihatkan perilaku sebagai jalan pikiran egosentris, personal fables, krisis, keinginan tahu yang kuat, dan penonton gambar.

d) Pengembangan Moral

Perubahan akar moralitas kaum muda pada remaja mulai memberontak orang tua dan orang dewasa lainnya, perspektif moral mereka tentang sastra, remaja dan tidak lebih nyata. Berfokus pada hal yang benar tentang kualifikasi yang salah, dan moral semakin penting bahwa penilaian moral dimungkinkan, karena ia adalah keberanian untuk menganalisis norma-norma pribadi yang menjadi orang remaja menjadi pemberani untuk kualifikasi moral. Namun, penilaian sosialnya cenderung memiliki masyarakat yang sangat emosional, yang cenderung menyebabkan masalah psikologis.

e) Pengembangan Konsep Diri

Konsep diri yaitu pengembangan semua emosi dan gagasan seseorang tentang dirinya sendiri. Fotografi pribadi remaja dengan dirinya pribadi. Gambaran pribadi remaja dengan pribadinya sendiri termasuk penilaian diri dan penilaian sosial. Penilaian sendiri adalah seorang remaja, kondisi fisik yang subjektif dan yang lainnya selalu dilindungi, atau merasa bahwa mereka melindungi perhatian mereka (berhubungan oleh pengembangan kognitif). Evaluasi sosial mencakup penilaian penumpukan remaja yang menerima penilaian lingkungan remaja yang telah menerima penilaian lingkungan sosial. Selain itu, konsep lain dalam arti konsep ini adalah citra harga diri, dan itu adalah gambar dari freud, seperti siapa (diri lokal) dan saya ingin (diinginkan secara otomatis).

f) Perkembangan heteroseksual

Adalah perkembangan lawan jenis dan remaja melakukan suaka yang diakui oleh lingkungan. Anak wanita menentukan standar ganda yang dapat dilakukan anak laki-laki sehingga anak perempuan sering di salahkan. Karena peran gender remaja, kondisi opini budaya tertentu memicu efek kategoris di masyarakat. Secara umum, beberapa ciri penting perkembangan heteroseksual remaja adalah remaja yang mempelajari sikap orang dewasa, tergantung pada jenis kelaminnya, untuk menarik perhatian lawan jenis, menjadi lebih tertarik pada lawan jenis. Hasrat dan minat yang kuat pada lawan jenis akan meningkat, kehidupan sosial, anak muda mulai mencari informasi. Kehidupan seksual orang dewasa memiliki rasa ingin tahu, keinginan untuk bertanya, dan minat pada keintiman fisik. Prilaku remaja yang menarik perhatian lawan jenis.

g) Aspek Pertumbuhan Remaja

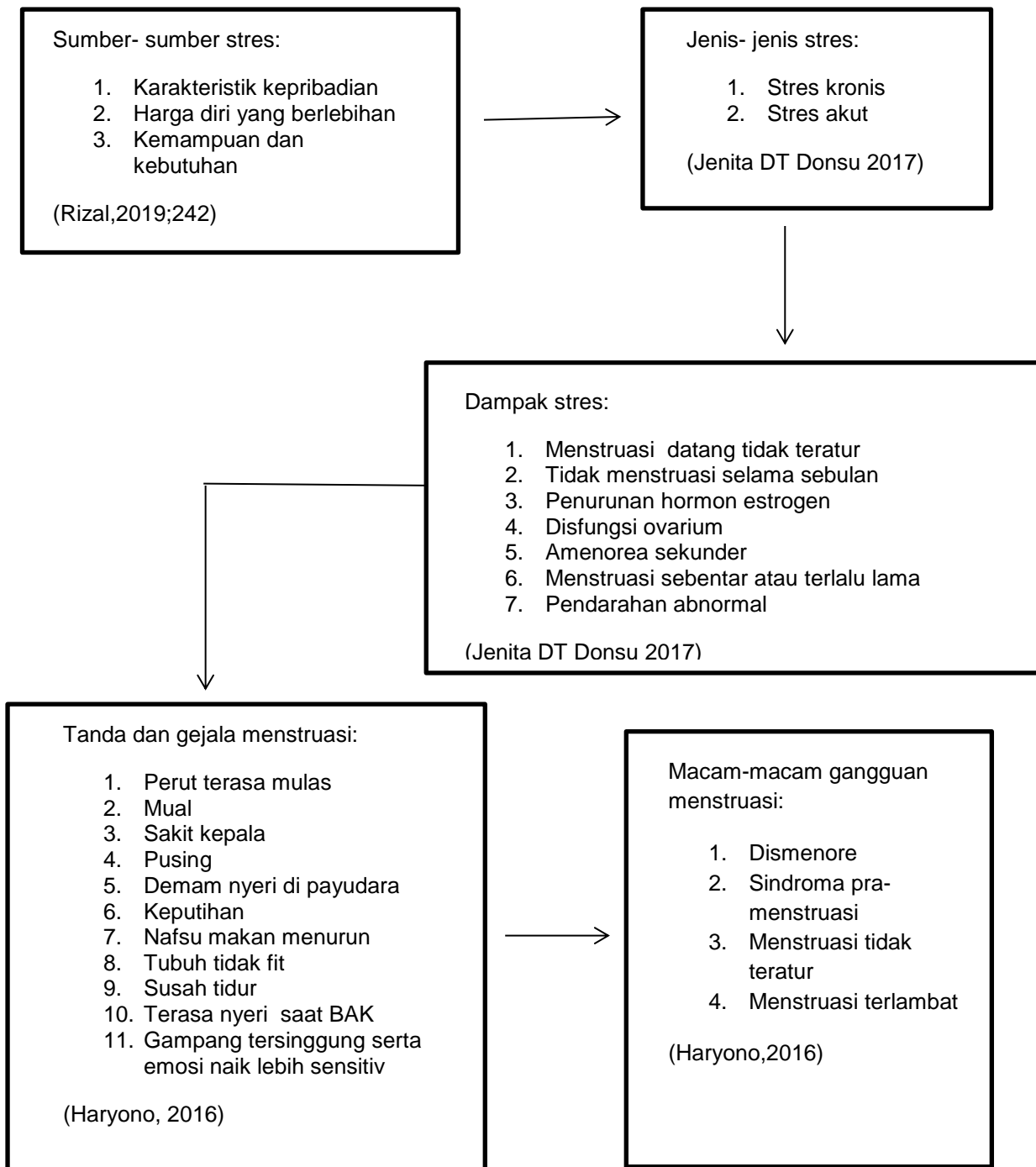
Fungsi fisiologis dipengaruhi oleh situasi lingkungan & nutrisi. Faktor lingkungan dapat memiliki dampak yang signifikan pada percepatan perubahan lebih lanjut. Perubahan dipengaruhi oleh tiga organ penting: arteri adenoid, kelenjar adrenal, dan alat kelamin. Ketiga kelenjar tersebut bekerja sama & berinteraksi dengan faktor genetik ataupun lingkungan. Bagi pria hormon yang berpengaruh yaitu testosteron ditandai dengan mengalami mimpi basah. Perubahan fisik yang dialami oleh pria adalah tumbuhnya rambut di sekitar tangan, wajah, kemaluan, kaki, dada, dan ketiak. Muncul dari janggut, kumis, dan bulu ketiak mulai sisa. Suara lebih keras, bahu dan dada lebih berotot, berat dan tinggi

badan bertambah, buah zakar membesar & dapat mengeluarkan sperma yang terstimulasi (Kusmiran, 2016).

Untuk wanita hormon yang berpengaruh yaitu estrogen dan progesteron telah terbukti merasakan menstruasi. Perubahan fisik yang akan dialami adalah tinggi badan bertambah, kulit yang lebih lembut, suara yang lebih lembut, pertumbuhan rambut dialat kelamin dan ketiak, mulai membesarnya dada dan bokong, paha bulat, & mengalami menstruasi.

B. Kerangka Teori

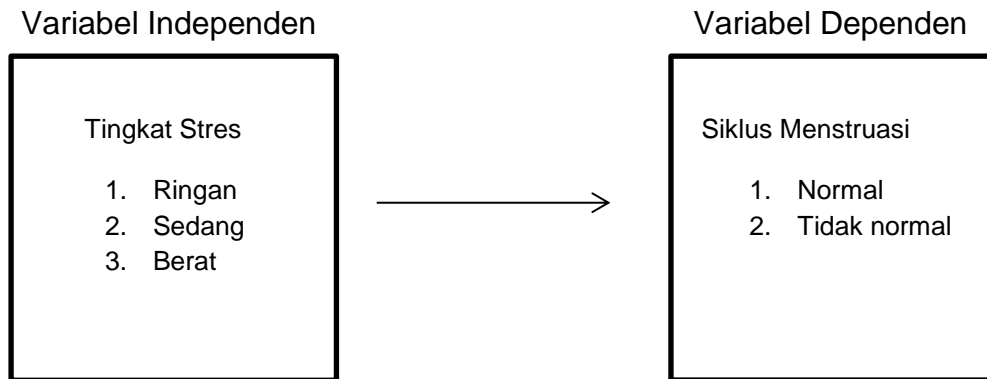
Menurut pembahasan dari tinjauan pustaka diatas maka kerangka teorinya yaitu:



Gambar 2 1 Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep

Yaitu cara yang di pakai dalam memaparkan kaitan atau hubungan dari variable yang akan diteliti (Notoatmodjo,2018,p. 83).



Gambar 2 2 Kerangka konsep penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Yaitu tolak ukur dari jawaban sementara terhadap suatu penelitian, atau dugaan ad hoc yang kebenarannya telah terbukti (Notoatmojo, 2016). Hipotesis dari penelitian ini yaitu:

H¹ : Ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus haid pada remaja putri.

H⁰: Tidak ada hubungan antara tingkat stres dan gangguan siklus haid pada remaja putri.