

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi adalah masalah serius yang memerlukan perhatian publik dari kaum wanita, khususnya remaja. Pertumbuhan seks sekunder dicirikan melalui sejumlah perubahan fisik saat memasuki masa remaja, antara lain pembesaran payudara, pertumbuhan rambut genital, dan perdarahan menstruasi.⁽¹⁾

Menstruasi mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi remaja, khususnya kesehatan remaja perempuan. Keteraturan menstruasi bukanlah sifat universal di kalangan wanita. Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai variabel seperti indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, aspek mental, pola makan, serta tingkat stres dalam pekerjaan. Siklus menstruasi seorang wanita juga dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, psikologi, aktivitas, asupan nutrisi, dan pola makan sehari-hari.⁽²⁾

Pada tahun 2010 data dari WHO (World Health Organisation) mengemukakan bahwa sekitar 19% wanita yang berusia 18-55 tahun mengalami keluhan seputar menstruasi. Pada tahun yang sama, data yang tercatat di Indonesia kebanyakan 68% berusia antara 10-59 tahun memiliki menstruasi yang normal sedangkan 13,7% lainnya memiliki gangguan siklus menstruasi yang tak teratur pada rentan waktu setahun terakhir. Di antara wanita berusia 17-29 dan 30-34 tahun, menstruasi yang tidak teratur merupakan masalah bagi 16,4% wanita. Wanita pada usia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur menyebutkan pikiran stres merupakan penyebabnya (5,1%).⁽³⁾ Ada pula data dari Kemenkes RI (2018), prevalensi menstruasi tidak teratur pada wanita usia 10-59 tahun adalah 14,5%. Secara spesifik, 11,7% remaja putri usia 15-19 tahun di Indonesia mengalami ketidak teraturan menstruasi.⁽⁴⁾ Menstruasi adalah barometer kesehatan wanita, jadi penting bagi remaja putri untuk mengetahui menstruasi mereka dan variabel-variabel yang mungkin mempengaruhinya.

Gangguan menstruasi merupakan keadaan dimana siklus menstruasi tidak seperti normal. Siklus menstruasi sangat berarti dalam reproduksi perempuan sebab

akan berpengaruh dalam serangkaian perubahan pada sistem reproduksi wanita, akan tetapi banyak wanita yang masih mengalami gangguan siklus menstruasi yang dapat mempengaruhi kesehatan.⁽⁵⁾

Karena gangguan menstruasi dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan berpengaruh pada kualitas hidup individu apabila tak ditangani secara baik, maka penanganannya memerlukan evaluasi yang menyeluruh dan tepat. Gangguan kesehatan, gejala subjektif, serta keluhan fisik dan psikis yang berulang semuanya disebabkan oleh gangguan menstruasi. Antara lain: merasa tidak nyaman (mood buruk), ingin terus-menerus marah, pusing, lemas, muntah-muntah, dan pingsan. Gangguan menstruasi juga menyebabkan gangguan kesehatan, gejala subjektif, dan penurunan kemampuan belajar.⁽⁶⁾

Berdasarkan sejumlah riset yang pernah dilaksanakan sebelumnya, di antaranya dari (Purnama dkk., 2022) Diperoleh tiga puluh sampel, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (56,7%; 17 individu) memiliki siklus menstruasi yang menyimpang (masing-masing kurang dari 28 hari ataupun lebih dari 35 hari), sedangkan 43,3%; 13 orang) memiliki siklus menstruasi normal (berlangsung antara 28 dan 35 hari).⁽⁵⁾ Selain itu, Pusparini (2017) menemukan, dari 102 responden, 45,1% (46 orang) pernah mengalami stres ringan, 49,5% (23 orang) memiliki siklus menstruasi normal, 38,1% (11 orang) mengalami gangguan siklus menstruasi polimenore, 44,4% (10 orang) mengalami gangguan siklus menstruasi oligomenore, serta 67,3% (2 orang) mengalami gangguan siklus menstruasi amenore.⁽⁷⁾ Di antara mereka yang disurvei pada tahun 2020 oleh Ismi dkk., 51,2% melaporkan merasa stres, sementara 48,8% melaporkan tidak pernah merasa stres. Enam puluh enam persen responden, dibandingkan 33 persen responden yang memiliki siklus normal, memiliki siklus tidak teratur.⁽⁷⁾

Hasil penelitian dari Mesarini & Astuti (2013) Dari tanggapan 35 siswi, diketahui bahwa lebih dari separuhnya (57,1%) menderita kelainan siklus menstruasi. Dua puluh peserta (57,1% sampel) melaporkan ketidakaturan siklus menstruasi. Hal ini dapat terjadi jika siklus menstruasi terganggu dikarenakan beberapa faktor, termasuk tapi tak terbatas pada kelainan pada ovarium,

hipotalamus, sistem saraf, otak, berat badan, adanya tumor yang mengeluarkan estrogen, dll.⁽⁸⁾

Pada penelitian yang di lakukan oleh Santi & Pribadi (2018) Mayoritas pasien (50,50%) dengan gangguan menstruasi juga menderita masalah lain yang berhubungan dengan menstruasi, seperti dismenore dan sindrom pramenstruasi, menurut statistik kategori gangguan menstruasi. Gangguan lama atau lamanya menstruasi terjadi pada 13% pasien, sedangkan siklus menstruasi tidak teratur dialami 36,50%. Penelitian ini melaporkan bahwa 48,53% pasien mengalami polimenore (siklus menstruasi kurang dari 21 hari), 32,35% mengalami oligomenore (siklus menstruasi lebih dari 35 hari), dan 19,12% mengalami amenore (tidak menstruasi dalam 3 siklus). Hipermenore (menoragia) ditandai dengan menstruasi berkepanjangan yang berlangsung lebih dari 10 hari serta kehilangan darah berlebihan (>75 cc) pada sebagian besar pasien (64,52%).⁽⁶⁾

Hampir 90% wanita mempunyai siklus yang berlangsung 25-35 hari, sedangkan 10-15% memiliki siklus yang berlangsung 28 hari. Dari hari pertama periode menstruasi, panjang siklus ditentukan. Hari pertama, yaitu saat perdarahan dimulai, dihitung hingga hari terakhir, yakni satu hari sebelum keluarnya darah haid bulan selanjutnya.⁽⁹⁾ Hanya 10 - 15% wanita mempunyai siklus 28 hari.⁽¹⁰⁾

Gangguan menstruasi paling sering dialami selama beberapa tahun pertama menstruasi, ketika 75% wanita di akhir usia belasan mengalaminya. Keluhan yang paling kerap muncul dari remaja putri adalah kelainan ketika menstruasi, antara lain terlambat menstruasi, menstruasi tidak teratur pada menstruasi, nyeri, dan perdarahan yang tidak normal, bahkan tidak terdapat haid sama sekali. Dismenore memiliki angka prevalensi masalah menstruasi tertinggi yaitu 89,5%, disusul ketidakteraturan menstruasi 31,2% serta periode menstruasi yang lebih lama 5,3%.⁽¹¹⁾

Di antara faktor yang dapat berpengaruh pada menstruasi yaitu stres. Stres merupakan suatu pergantian ataupun gangguan emosional yang diakibatkan oleh stressor.⁽¹²⁾

Siswa yang mengalami stres berjumlah 55,5% dari seluruh siswa, sementara siswa yang tak mengalami stres hanya berjumlah 44,5% dari jumlah siswa.⁽¹³⁾

Penelitian Nasution (2010) menunjukkan bahwa 79,1% responden yang mengalami stres dalam survei ini berjumlah 61 orang (55,5% dari total), hal ini disebabkan oleh adanya dua sumber tekanan yang dihadapi mahasiswa selama berada di fakultas kedokteran.⁽¹⁴⁾

Kemudian, ada juga penelitian mengenai tingkat stres yang dilakukan oleh Mesarini & Astuti (2013) menunjukkan bahwa dari seluruh responden yaitu 35 orang memperlihatkan jika seluruh mahasiswi mengalami stres, dengan tingkatan stres yang terbanyak dialami yaitu stres sedang 20 orang (57,2 %). Sementara itu 11 orang (31,4%) dengan tingkat stres ringan, kemudian beberapa diantaranya yaitu 4 responden lainnya (11,4%) mengalami stres berat.⁽⁸⁾

Manusia selalu berusaha untuk beradaptasi dan mengelola masalah atau tekanan dalam hidup baik tekanan internal maupun eksternal (*stressor*) melalui respon fisiologis, psikologi, dan perilaku yang dikenal sebagai stres. Kortisol diproduksi sebagai hasil dari stimulasi stres pada HPA (*hipotalamus-hipofisis-adrenal* korteks) aksis, yang bisa berakibat pada ketidakseimbangan hormon, tak terkecuali yang melibatkan hormon reproduksi, serta menstruasi yang tidak teratur.⁽¹⁴⁾

Di hipotalamus, stres dapat menyebabkan terganggunya produksi FSH-LH, yang selanjutnya dapat mengganggu produksi estrogen dan progesteron serta menyebabkan kelainan siklus menstruasi.⁽¹⁵⁾

Berkat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sekarang diketahui secara luas bahwa ada bagian otak yang mengendalikan emosi dan memengaruhi sistem tubuh tertentu. "Sistem limbik" adalah area yang mengendalikan emosi. *Amigdala*, organ yang bertanggung jawab untuk memunculkan sinyal rasa takut, terletak di sana. Selain itu, "neurotransmitter" adalah bahan kimia di otak yang membantu komunikasi antar sel saraf. *Amigdala* terlibat dalam pembentukan ingatan yang memiliki arti negatif bagi individu untuk membebaskan mereka dari bahaya dan mencegah kejadian tersebut terulang kembali. Alhasil organ ini berfungsi sebagai tanda peringatan atau "alarm". Seseorang yang memiliki *amigdala* yang sensitif (hiperaktif) akan lebih sering mengingat hal-hal buruk yang terjadi dalam hidupnya dibandingkan dengan hal-hal baik. Individu akan menyadari

situasi dan berusaha untuk menghindari. Kesan yang dirasakan sebagai sensasi kegelisahan dan ketakutan, bahkan kemarahan. Individu akan mencoba menghindari melakukan apa pun yang dapat memicu "alarm", karena perasaan ini membuatnya merasa tidak nyaman.

Sebaliknya, serotonin, suatu neurotransmitter di otak, mengatur keadaan emosi seseorang untuk menjaga stabilitas. Produksi serotonin secara bertahap akan menurun akibat stres terus menerus, membuat orang lebih rentan terhadap stres. Stres dalam jumlah kecil pun akan membuat seseorang merasa hebat dan berdampak negatif pada emosinya jika kadar serotoninnya sangat rendah. Amigdala akan menjadi lebih sensitif, sehingga gejala fisik lebih mudah muncul. Orang yang memiliki kadar serotonin rendah akan lebih mungkin mengalami depresi.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan tingginya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dan dampaknya pada siklus menstruasi, maka peneliti melakukan penelitian untuk mendapatkan gambaran kedua hal tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pengaruh kejadian stres pada gangguan menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019, 2020, dan 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu Gambaran pengaruh kejadian stres pada gangguan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019, 2020, dan 2021

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Harapannya hasil dari penelitian ini bisa ikut serta meningkatkan kemajuan penelitian lain di FK UKI

1.4.2 Bagi Peneliti

Memberikan tambahan pengetahuan kepada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia angkatan 2019, 2020, serta 2021 tentang gangguan menstruasi yang dapat disebabkan oleh stres

1.4.3 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat mengenai gambaran kejadian stres pada gangguan menstruasi serta bagaimana caranya mengatur stres dengan baik dan benar.

