

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah respon non-spesifik generalisata tubuh terhadap setiap faktor yang menghabisi, atau mengancam untuk menghabisi kemampuan kompensasi tubuh untuk mempertahankan homeostasis (Sherwood, 2019). Menurut American Psychological Association, stres adalah reaksi normal terhadap tekanan sehari-hari, tetapi bisa menjadi tidak sehat ketika mengganggu fungsi sehari-hari. Respon stres akut pada individu muda yang sehat mungkin adaptif dan biasanya tidak mengganggu kesehatan. Namun, jika ancamannya tak kunjung reda, terutama pada individu yang lebih tua atau tidak sehat, efek jangka panjang dari stresor dapat merusak kesehatan (Schneiderman et al., 2005). Salah satu studi menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi berkaitan dengan ketidakaturan siklus menstruasi (Bae et al., 2018).

Menstruasi merupakan pengeluaran darah, mukus, dan debris dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normal memiliki rentang antara 24 – 38 hari. Sedangkan bila <24 hari, maupun >38 hari dapat dikatakan tidak normal (Taylor, Pal, Seli and Speroff, 2020).

Siklus menstruasi yang teratur merupakan indikator penting dari kesehatan sistem reproduksi (Bae et al., 2018). Sebaliknya, ketidakaturan siklus menstruasi

merupakan indikator penting dari masalah kesehatan saat ini maupun potensi masalah kesehatan yang akan datang (Kwak et al., 2019). Selain itu, gangguan siklus menstruasi juga dapat menunjukkan adanya gangguan fungsi sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim dan payudara, infertilitas, serta fracture tulang (Gudmundsdottir, 2011). Penelitian melaporkan bahwa obesitas, stres, dan merokok sebagai faktor yang berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi dan menopause dini. Studi lain juga menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi berkaitan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi (Bae et al., 2018).

Data dari Riset Kesehatan Dasar sebagian besar (68%) perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus haid tidak teratur. Masalah haid tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 45-49 tahun sebanyak 17,41% dan 50-54 tahun sebanyak 17,1% kemungkinan terkait dengan umur menopause. Masalah haid tidak teratur pada usia 20-24 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stres dan bayak pikiran sebesar 5.1% (Riset Kesehatan Dasar, 2010).

Satu teori yang menjelaskan mekanisme stres yang mempengaruhi siklus menstruasi melibatkan aksis HPA. Teori ini menyatakan bahwa penurunan aktivitas aksis HPA menyebabkan terjadinya menopause. Ketika tingkat stres tinggi, aktivitas aksis HPA terganggu. dengan demikian, wanita yang menderita stres berat mungkin mengalami lebih banyak ketidakteraturan menstruasi daripada mereka yang tidak stres (Bae et al., 2018).

Menjadi mahasiswa di perguruan tinggi adalah situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Mahasiswa ditantang untuk hidup mandiri seiring dengan

tantangan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi stres yang cukup tinggi (Wahyudi et al., 2015). Suatu penelitian yang dilakukan di King Saud University menunjukkan prevalensi stres secara umum pada mahasiswa kedokteran sebesar 63,8% dengan prevalensi mengalami stres berat sebesar 25,2% dan stres menurun secara signifikan seiring bertambahnya tahun studi, kecuali untuk tahun terakhir (Mohammad Abdulghani et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan di sebuah Fakultas Kedokteran di Surabaya menyebutkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran tahun pertama sebesar 30,5%, tahun kedua 37,5%, dan tahun ketiga sebesar 32,3% (Rizkina Maulida et al., 2020). Satu lagi penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di salah satu universitas di Riau menunjukkan prevalensi stres yang terbanyak merupakan stres sedang sebesar 57,23%, dan paling sedikit stres sangat berat sebesar 2,21% (Wahyudi et al., n.d.)

Berangkat dari tingginya tingkat stres pada mahasiswa dan angka ketidakteraturan siklus menstruasi yang cukup tinggi, beberapa penelitian mencoba mencari tahu hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi. Rafique dalam penelitiannya menyebutkan sebanyak 91% responden (siswa dan mahasiswa usia 18-20 tahun) mengalami masalah menstruasi, termasuk 27% mengalami menstruasi yang tidak teratur dan stres yang dirasakan tinggi teridentifikasi pada 39% responden, dan terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat stres tinggi dan masalah menstruasi (Rafique & Al-Sheikh, 2018). Sedangkan Nagma dalam penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, dan tidak berhubungan dengan durasi, volume menstruasi maupun dismenorea (Nagma et al., 2015).

Dampak dari gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur dapat berupa nyeri menstruasi, gangguan dalam jumlah perdarahan, serta *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) (Badziad, 2003). Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda bahwa siklus yang dilaluinya tidak berovulasi (anovulatoir) sehingga dapat menyebabkan infertilitas. Sedangkan dampak dari jumlah perdarahan yang terlalu banyak dan terjadi dalam waktu yang lama dapat menyebabkan anemia yang ditandai dengan mudah lelah, pucat, kurang konsentrasi, dan tanda – tanda anemia lainnya (Rohan, 2019). Dampak emosional yang dari PMS yang tidak tertanggulangi dapat menyebabkan emosi yang seakan tidak terkontrol, perasaan cemas atau gelisah, mudah marah, dan panik. Sedangkan dampak PMS dari segi fisik berhubungan dengan kondisi kesehatan disekitar kepala, penat yang biasanya memunculkan sikap malas dalam bekerja atau melakukan rutinitas (Badziad, 2003). Tentunya beberapa dampak dari gangguan siklus menstruasi ini dapat mempengaruhi performa belajar dan akademik dari mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi. Pada penelitian sebelumnya, subyek penelitian merupakan mahasiswa pada Fakultas Kedokteran di luar Surabaya maupun luar negeri, serta beberapa penelitian sebelumnya di Fakultas Kedokteran di Surabaya hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa serta belum dihubungkan dengan siklus menstruasi. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Kedokteran di Surabaya dan menghubungkan antara tingkat stres dan siklus menstruasi.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan positif antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada Mahasiswa Kedokteran di Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada Mahasiswi Kedokteran di Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada Mahasiswi Kedokteran di Surabaya.
2. Mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada Mahasiswi Kedokteran di Surabaya.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada Mahaswi Kedokteran di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi pada Mahasiwi Kedokteran di Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai penunjang upaya preventif terkait gangguan kesehatan yang bisa ditimbulkan karena stres dan menjadi sumber informasi bagi masyarakat pada umumnya dan mahasiwi pada khususnya untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan siklus menstruasi