

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Delvia *and* Azhari, (2020). Hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi di asrama putri Akper Al-Maarif.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswi. Peneliti ini menggunakan metode analitik dengan desain *cross sectional* dan instrumen menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan uji *chi square* dengan hasil penelitian menunjukkan 59,7% yang mengalami stres, 40,2% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dan 63% yang tidak stres didapati 38% mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (p value 0,005).

2. Ardayani *et al.*, (2018). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswa STIKES Immanuel Bandung.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsional random sampling*. Instrument yang digunakan adalah kuisioner. Analisis uji statistik yang digunakan yaitu *Spearman Rank*. Hasil

menunjukkan ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi yang tidak teratur (p value = 0,004).

3. Baadiah *et al.*, (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi

Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode studi *cross sectional*. Penentuan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan polling yang disebarakan melalui google form. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat melalui uji korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami gangguan menstruasi (85,5%), aktivitas fisik dengan kategori ringan (53%) dan mengalami tingkat kecemasan ringan (60,2%). Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang lemah antara variabel aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi (p value = 0,03 $r=0,236$), tetapi tingkat kecemasan tidak berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi (p value=0,613 $r=0,056$). Kesimpulannya adalah terdapat hubungan positif yang lemah antara aktifitas fisik ringan dengan gangguan siklus menstruasi (p value=0,032 $r=0,236$)

4. Sunarsih, (2017). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswi program studi kebidanan Universitas Mahalayati.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi mahasiswa. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Analisis menggunakan uji *chi square*. Hasil uji statistik antara IMT terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan $p \text{ value}=0,002$ atau $p \text{ value}<0,005$ yang berarti terhadap hubungan antara status gizi dengan ketidakteraturan menstruasi. Serta hasil uji statistic antara aktifitas fisik terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan nilai $p \text{ value}=0,632$ atau $p \text{ value}>0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

B. Landasan Teori

1. Menstruasi

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh wanita secara berkala dan dipengaruhi oleh *chemical reproduksi*. Wanita yang sudah mengalami siklus haid rata-rata terjadi sekitar 28 hari.

Menstruasi atau datang bulan terjadi secara berulang setiap bulannya (kecuali saat kehamilan) pada uterus seorang wanita dikarenakan adanya *compositions deskumasi* atau peluruhan dinding atau endometrium (Tombakan, Pangemanan & Engka, 2017)

Siklus menstruasi yaitu waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi berikutnya, sedangkan Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya

Gangguan siklus menstruasi terbagi menjadi beberapa, yaitu :

- a. *Poliminorea* merupakan menstruasi lebih pendek dari menstruasi normal yaitu kurang dari 21 hari. Penyebab poliminorea terjadi akibat peradangan sehingga menimbulkan bermacam-macam gangguan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi, fase luteal memendek dan kongesti ovarium karena terjadi peradangan.
- b. *Oligomenorea* yaitu menstruasi dengan siklus yang lebih panjang dari menstruasi normal, lebih dari 35 hari. Banyak terjadi pada sindroma ovarium polikistik yang biasanya disebabkan oleh peningkatan hormone androgen sehingga terjadi gangguan ovulasi. Pada remaja oligomenorea terjadi karena imaturitas poros hipotalamus hipofisis ovarium endometrium.
- c. *Amenorea* yaitu tidak mengalami menstruasi pada seorang Wanita dengan mencakup salah satu dari tiga tanda berikut :
 - 1) Tidak mengalami menstruasi sampai usia 14 tahun, disertai tidak adanya perkembangan dan pertumbuhan tanda kelamin sekunder.
 - 2) Tidak mengalami menstruasi sampai usia 16 tahun diikuti adanya pertumbuhan normal dan perkembangan tanda kelamin sekunder.
 - 3) Tidak mengalami menstruasi sedikitnya selama 3 bulan berturut-turut pada wanita yang pernah mengalami menstruasi

- d. *Metrorragia* yaitu pendarahan ireguler yang terjadi antara dua waktu, menstruasi ini dapat disebabkan oleh luka, karsinoma korpus uteri, peradangan, hormonl, hipofisis, psikis, tumor atau ovarium polikistik, dan kelainan metabolic serta penyakit akut mapun kronik.
- e. *Disminorea* yaitu nyeri menstruasi yang merupakan suatu gejala yang paling sering terjadi pada wanita menstruasi.
- f. Sindroma pre Menstruasi yaitu keluhan – keluhan yang biasanya muncul satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya menstruasi dan menghilang sesudah menstruasi datang atau berlangsung sampai menstruasi selesai. Keluhan ini terdiri dari gangguan emosional.

Faktor yang mempengaruhi siklus dan lamanya menstruasi menurut (Ilmi and Selasmi, 2019) yaitu oleh status gizi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi. Kurangnya gizi atau terbatasnya asupan gizi selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini bisa berdampak pada gangguan menstruasi, namun akan membaik bila asupan nutrisinya juga baik. Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas fisik juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. IMT merupakan faktor yang mempengaruhi siklus dan lamanya menstruasi. Terdapat hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi. Penurunan IMT berakibat pada peningkatan durasi siklus menstruasi (Sinha *et al.*, 2011). Faktor lainnya

yaitu tingkat stres. Tingkat stres berhubungan dengan siklus menstruasi karena stres berhubungan dengan tingkat emosi, alur berpikir, dan kondisi batin seseorang. Faktor stres dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol yang berpengaruh pada produksi hormon estrogen wanita (Sherwood, 2007). Hasil penelitian menyebutkan bahwa sekitar 22,1% wanita dengan gangguan psikologis, mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Barron *et al*, 2008).

2. Stres

Istilah stres berasal dari istilah latin stingere yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan situasi yang menimbulkan masalah dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang (Lestari,2015). Stres adalah suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Manurung,2016) Menurut Priyoto (2014) menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem

seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

3. Aktivitas Fisik

WHO (2015) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates*. (Nursalam & Fallis, 2016)

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150-240 menit dalam satu minggu. Selain kriteria di atas maka termasuk aktivitas fisik ringan (WHO, 2015)