

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siklus menstruasi merupakan proses biologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis seperti stres. Stres, terutama yang bersifat akademik, telah menjadi perhatian global karena dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Studi menunjukkan bahwa stres dapat memicu gangguan hormonal melalui peningkatan produksi kortisol, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini berkontribusi pada berbagai gangguan siklus menstruasi, seperti *amenoreaa*, *dismenore*, dan *sindrom pramenstruasi* (Lestari et al., 2024).

Siklus menstruasi memiliki peran penting sebagai indikator kesehatan reproduksi wanita. Siklus menstruasi yang normal mencerminkan keseimbangan hormon dan ovulasi yang sehat, yang merupakan elemen kunci dalam keberhasilan konsepsi. Sedangkan ketidakteraturan siklus dapat menunjukkan adanya gangguan ovulasi dan berkontribusi dalam penurunan kesuburan wanita (Zhang et, al. 2024). Pemantauan siklus menstruasi sangat penting untuk memperkirakan ovulasi scr akurat dan meningkatkan kemungkinan kehamilan (Henri et, al. 2024).

Di tingkat global, penelitian telah mengungkapkan korelasi signifikan antara stres dan gangguan menstruasi. Sebuah studi di Amerika Serikat

menemukan bahwa perempuan dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan ovulasi dan ketidakaturan siklus menstruasi (Gilbrech, 2020). Selain itu, meta-analisis yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran di berbagai negara menunjukkan prevalensi gangguan menstruasi yang tinggi akibat tekanan akademik, dengan *dismenorea* sebagai gangguan paling umum (Maity et al., 2022)

Indonesia juga menghadapi tantangan serupa. Penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswi mempengaruhi siklus menstruasi mereka secara signifikan. *Kortisol* yang diproduksi saat stres dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang berdampak pada keteraturan siklus menstruasi (Lestari et al., 2024). Selain itu, penelitian di Tangerang menemukan bahwa 57% mahasiswi mengalami menstruasi tidak teratur akibat stres akademik (Damayanti et al., 2022). Fenomena ini menunjukkan adanya korelasi antara tuntutan akademik dengan munculnya gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan hasil dari penelitian, mayoritas gangguan pada siklus menstruasi tidak teratur adalah *polimenorea* dan *oligomenorea*.

Stres pada remaja bermacam-macam, tetapi yang paling umum adalah stres akademik, dimana stres akademik dapat berpengaruh negatif pada prestasi akademik. Stres akademik yang tinggi dapat menurunkan motivasi belajar, meningkatkan kecemasan, mempengaruhi prestasi akademik secara keseluruhan, bahkan bisa terjadi putus sekolah. Stres akademik merupakan respons yang muncul karena adanya tuntutan akademik yang dipersepsikan

melebihi kemampuan adaptasi siswa. Stres akademik menjadi fenomena umum di kalangan pelajar, terutama di jenjang pendidikan menengah dan tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa 63,9% siswa menengah atas di Indonesia mengalami stres akademik tingkat rendah hingga sedang. Stres akademik yang dialami siswa berasal dari berbagai sumber, seperti beban tugas yang berat, ujian, tuntutan prestasi, harapan orang tua, dan persaingan antar siswa (Rosiani et al., 2023).

Keterkaitan antara stres dan siklus menstruasi telah dibuktikan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Sebuah penelitian menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kedokteran, dengan p-value sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$). Mekanisme fisiologis yang mendasari hubungan ini adalah aktivasi aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal yang menyebabkan perubahan pada sekresi hormon reproduksi (Wihandi et al., 2023).

Penelitian stres pada remaja sangat penting dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi atau periode krusial dalam pembentukan kepribadian dan identitas diri, sehingga remaja gampang mengalami stres yang disebabkan berbagai faktor salah satunya tekanan akademik. Dimana stres bisa berdampak pada kesehatan reproduksi, seperti gangguan siklus menstruasi. Penelitian pada siswi SMA di Karanganyar menemukan korelasi positif antara stres akademik dengan gangguan siklus menstruasi. Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden mengalami stress berat sebanyak 42 (53,16%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal sebanyak 51 (64,6%).

Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan menyebabkan stres akademik adalah tugas yang banyak dan materi yang sulit dipahami menyebabkan remaja putri merasa tertekan untuk mendapatkan nilai tinggi (Yuliana & Maryatun, 2024).

SMK LPPM RI 02 Kedungreja merupakan sekolah menengah kejuruan yang berdiri sejak tahun 1998 dan terletak di Jalan Bhayangkara No. 43 Kedungreja, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan menengah kejuruan di bawah naungan Yayasan LPPM RI (Lembaga Pendidikan dan Pengetahuan Masyarakat Republik Indonesia) yang memiliki visi mewujudkan SMK yang unggul, mandiri, kompetitif, berakhlak mulia, dan berwawasan lingkungan. SMK LPPM RI 02 Kedungreja memiliki tiga kompetensi keahlian yaitu Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL), Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTKP). Saat ini sekolah memiliki jumlah siswa kelas x sebanyak 158 orang, yang terdiri dari 53 siswa laki-laki dan 105 siswa perempuan.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 11 April 2025 terhadap 10 siswi kelas X di SMK LPPM RI 02 Kedungreja, ditemukan bahwa (6 orang) siswi mengatakan stress saat mengerjakan tugas sekolah, dan (4 orang) siswi mengatakan stress saat ada masalah di luar sekolah, serta (7 orang) mengalami gangguan menstruasi dalam tiga bulan terakhir dan (3 orang) menstruasi normal. Dari hasil wawancara yang dilakukan secara informal, gangguan menstruasi yang

dialami mayoritas berupa siklus menstruasi yang tidak teratur (5 orang), dan *dismenorea* atau nyeri haid (2 orang). Sebagian besar siswi juga menyatakan bahwa gangguan tersebut sering muncul terutama pada periode-periode tertentu seperti saat banyak tugas sekolah, ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau saat menghadapi *deadline* pengumpulan tugas praktik kejuruan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025.
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025.

- c. Menganalisis hubungan stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Hasil penelitian ini dapat menambah manfaat bagi pihak Pendidikan sebagai bahan perbendaharaan bacaan di perpustakaan dan dapat dijadikan dasar pemikiran dalam penelitian selanjutnya tentang Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025.

2. Bagi SMK LPPM RI 02 Kedungreja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program promosi kesehatan reproduksi remaja yang berfokus pada manajemen stres dan pencegahan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi remaja secara *komprehensif*.

3. Bagi Siswi SMK LPPM RI 02 Kedungreja

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi terkait Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X SMK LPPM RI 02 Kedungreja Tahun 2025. Sehingga siswi dapat melakukan upaya *preventif* dalam mengelola stress guna mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi mereka.

4. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian. Serta Dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama proses pembelajaran.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneiti	Judul penelitian	Tujuan	Variabel	Metode Penelitian	Uji Analisis	Hasil Penelitian
Fira Rahmah Ulyah (2021)	Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi	Independen : Tingkat stres akademik Dependen : Siklus menstruasi	Kuantitatif korelasional, pendekatan <i>cross-sectional</i>	<i>Uji Spearman Rank</i>	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi, nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), nilai korelasi 0,527 (kategori sedang)
Nurrahmani et al. (2022)	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMAN 3 Bulukumba	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi siswi.	Independen: Tingkat stres (ringan, sedang, berat). Dependen: Ganggu).	Deskriptif survei dengan pendekatan cross-sectional . Sampel: 67 siswi.	<i>Chi-Square</i>	Ada hubungan signifikan antara stres dan gangguan siklus menstruasi. P-value = 0,028 (<0,05).

Nama Peneiti	Judul penelitian	Tujuan	Variabel	Metode Penelitian	Uji Analisis	Hasil Penelitian
Windi Riany Lestari, Sr. Lucia Utami, Wilhelmus Hary Susilo (2024)	Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka	Independen: Tingkat stres Dependen: Siklus menstruasi	Kuantitatif deskriptif korelasional dengan total sampling (50 responden).	Uji Phi coefficient atau Cramer's V	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (p-value 0,001 < 0,05)
Anisa Putri Yuliana, Maryatun Maryatun (2024)	Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 2 Karanganyar	Mengetahui tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di MAN 2 Karanganyar	Independen: Tingkat stres Dependen: Siklus menstruasi	Kuantitatif deskriptif korelasional dengan jumlah sample 79 responden.	Uji Chi-Square	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (p-value = 0,000)