

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah suatu reaksi tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari lingkungan eksternal maupun internal, yang dianggap mengganggu keseimbangan fisiologis dan psikologis individu (Putri, Nur'aini, Sari, & Mawaadah, 2022). Stres timbul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang diterima melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi atau mengelola situasi tersebut.

Menurut Oktaviani (2020), stres merupakan kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik seseorang, yang apabila berlangsung lama dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Dalam konteks kesehatan mental remaja, stres memiliki peran penting sebagai salah satu faktor risiko utama munculnya berbagai gangguan psikologis dan fisik, termasuk gangguan siklus menstruasi.

b. Faktor Penyebab Stres

Menurut Putri, Nur'aini, Sari, dan Mawaadah (2022), faktor penyebab stres dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

- a) Persepsi negatif terhadap diri sendiri
- b) Kelelahan fisik
- c) Harapan yang tidak realistik
- d) Konflik batin

2) Faktor Eksternal

- a) Tekanan lingkungan sosial
- b) Permasalahan keluarga
- c) Tuntutan akademik
- d) Perubahan besar dalam hidup

c. Gejala Stres

Menurut Help Guide (2009) dalam Haqi (2019), gejala stres dapat dikelompokkan menjadi empat kategori utama, yaitu:

I) Gejala *Kognitif*

Gejala *kognitif* stres ditunjukkan melalui berbagai gangguan dalam proses berpikir, seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, tidak mampu berpikir jernih, serta munculnya pikiran negatif yang berlebihan. Individu juga sering mengalami keraguan, kesulitan mengambil keputusan, sulit memahami informasi atau instruksi, serta antisipasi berlebihan terhadap hal-hal buruk yang belum tentu terjadi.

2) Gejala Fisik

Pada aspek fisik, stres dapat menyebabkan keluhan seperti sakit kepala, nyeri punggung, ketegangan otot, gangguan pencernaan seperti diare atau konstipasi, kelelahan berkepanjangan, serta gejala lain seperti mual, jantung berdebar-debar, insomnia, mulut kering, radang tenggorokan, bahkan penurunan libido. Kondisi fisik ini mencerminkan bagaimana stres berdampak langsung pada tubuh.

3) Gejala Emosional

Stres juga memunculkan gejala emosional, seperti rasa gelisah, kepanikan, kesedihan yang mendalam dan berlarut-larut, serta munculnya pikiran pesimistik yang tidak realistik. Penderita stres emosional biasanya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari aktivitas sosial, mengalami kecemasan berlebihan, dan menunjukkan ketidakstabilan emosi.

4) Gejala Perilaku

Gejala perilaku akibat stres ditandai dengan perubahan dalam kebiasaan sehari-hari, seperti pola makan dan pola tidur yang terganggu, kecenderungan untuk menarik diri dari pergaulan sosial, menunda-nunda atau menghindari tanggung jawab, serta menggunakan alkohol, rokok, atau obat-obatan sebagai bentuk pelarian. Individu juga mungkin menunjukkan perilaku *agresif* dan mudah tersulut emosi.

d. Jenis-Jenis Stres

Menurut Proyoto (2014) dalam Putri, Nur'aini, Sari, & Mawaadah (2022) menurut gejalanya stres dibagi menjadi 3 yaitu :

1) Stres Ringan

Stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalulintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri – ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, pengelihatan 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 berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup’

2) Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres 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.

3) 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 finansial 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 beraktifitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, takut yang tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

e. Dampak Stres

Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskular, penurunan respon imun dan kanker (Jenita DT Donsu, 2017 dalam Haqi, 2019). Menurut Priyono (2014) dalam Haqi (2019) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

1) Dampak Fisiologik

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu
 - (1) *Muscle myopathy* : otot tertentu mengencang /melemah
 - (2) Tekanan darah naik : kerusakan jantung dan arteri
 - (3) Sistem pencernaan : maag, diare.
- b) Gangguan sistem reproduksi
 - (1) *Amenorrhea* : tertahannya menstruasi
 - (2) Kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria
 - (3) Kehilangan gairah sex.
- c) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan, dll.

2) Dampak Psikologik

- a) Keletihan emosi, jemuhan, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*.
- b) Kewalahan/keletihan emosi
- c) Pencapaian pribadi menurun, sehingga berakibat menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses

3) Dampak Prilaku

- a) Manakala stres menjadi *distres*, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat
 - b) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
 - c) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.
- f. Cara Menghitung Stres

Tingkat stres diukur dengan menggunakan alat pengumpulan data *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS) oleh Lovinbond (1995) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat dari emosi negatif yang terdiri dari depresi, kecemasan dan stres.

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (Darmawati, 2020) DASS 42 terbagi menjadi beberapa subskala dengan isi yang serupa. Skala depresi menilai disforia, keputusasaan, dan devaluasi kehidupan, merendahkan diri sendiri, ketidaktertarikan, anhedonia dan kelemahan. Skala kecemasan menilai gairah pribadi, efek pada sistem muskuloskeletal, kecemasan situasional dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres menilai kesulitan bersantai, kegugupan, dan kemudahan dalam kemarahan atau kegembiraan, kepekaan atau ekspresi berlebihan dan ketidaksabaran. Item skala depresi yaitu 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Item

skala kecemasan yaitu 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 13 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Dan item skala stres yaitu 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39, yang sudah dimodifikasi menjadi 14 item (Syahrani, 2024).

Menurut Darmawati (2020) dalam Syahrani (2024), tingkat stres berdasarkan skala pengukuran menggunakan *Depression anxiety stress scale* (DASS) menurut *Psychology Foundation of Australia* yaitu:

- a) Normal : Nilai skor (0 – 14) Dikatakan normal apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS tidak pernah dialami atau jarang dialami.
- b) Stres ringan : Nilai skor (15 – 18) Dikatakan stres ringan apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS jarang dialami hingga dialami tetapi kadang-kadang.
- c) Stres sedang : Nilai skor (19 – 25) Dikatakan stres sedang apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami
- d) Stres berat : Nilai skor (26 – 33) Dikatakan stres berat apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS terkadang dialami hingga sering dialami, namun lebih dominan sering dialami.
- e) Stres sangat berat : Nilai skor (>34) Dikatakan stres sedang apabila gejala stres yang tercantum dalam DASS sering dialami.

2. Konsep Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi secara alami pada wanita usia reproduktif, ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium uterus yang disertai perdarahan melalui vagina. Menurut Villasari (2021), menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim yang kaya pembuluh darah dan berlangsung secara berulang setiap bulan, kecuali pada masa kehamilan. Proses ini biasanya terjadi selama 2-8 hari dengan siklus rata-rata sekitar 28 hari, walaupun pada remaja siklus ini dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari.

Secara fisiologis, menstruasi dipicu oleh perubahan kadar hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, yang menyebabkan endometrium mengalami degenerasi dan akhirnya luruh. BKKBN (2017) juga menjelaskan bahwa menstruasi adalah peristiwa alamiah sebagai hasil akhir dari siklus reproduksi wanita yang tidak mengalami pembuahan, yang ditandai dengan keluarnya darah dari rahim melalui vagina.

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah rangkaian perubahan fisiologis yang berulang setiap bulan pada tubuh wanita, yang dikendalikan oleh sistem hormonal untuk mempersiapkan tubuh terhadap kemungkinan kehamilan. Menurut Villasari (2021), siklus menstruasi normal berlangsung sekitar 21–35 hari, dengan fase keluarnya darah haid

berkisar antara 2–8 hari, dan rata-rata volume darah 20-60 ml per hari. Siklus ini melibatkan interaksi kompleks antara hipotalamus, kelenjar hipofisis, ovarium, dan uterus.

Siklus menstruasi dibagi ke dalam beberapa fase, yaitu:

1) Masa Menstruasi

Masa ini merupakan awal siklus yang ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium karena penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Biasanya berlangsung selama 2–8 hari. Pada masa ini, kadar hormon ovarium berada pada titik terendah, dan tubuh memulai siklus baru.

2) Masa Proliferasi

Setelah menstruasi selesai, fase proliferasi dimulai. Pada fase ini, hormon estrogen yang dihasilkan oleh folikel ovarium merangsang pertumbuhan kembali endometrium. Proses ini berlangsung sampai sekitar hari ke-14 dari siklus, bertepatan dengan terjadinya ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium.

3) Masa Ovulasi

Ovulasi biasanya terjadi pada pertengahan siklus, sekitar hari ke-12 hingga ke-14. Lonjakan hormon *luteinizing hormone* (LH) menyebabkan pecahnya folikel *de Graaf* dan pelepasan ovum.

matang ke tuba fallopi. Masa ovulasi ini adalah periode subur dalam siklus reproduksi wanita.

4) Masa Sekresi

Setelah ovulasi, sisa folikel di ovarium membentuk korpus luteum yang menghasilkan progesteron. Progesteron membuat endometrium menjadi lebih tebal, kaya pembuluh darah, dan siap untuk implantasi apabila terjadi pembuahan. Bila tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan mengalami degenerasi, kadar hormon akan turun, dan menstruasi akan terjadi kembali.

c. Regulasi Hormon dalam Menstruasi

Regulasi hormonal dalam siklus menstruasi melibatkan kerja sama kompleks antara hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium. Menurut Villasari (2021), hipotalamus mengeluarkan hormon pelepas gonadotropin (GnRH) yang berfungsi menstimulasi hipofisis anterior untuk menghasilkan dua hormon utama, yaitu *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH).

FSH berperan dalam merangsang pertumbuhan dan pematangan folikel di ovarium pada fase awal siklus (fase folikular). Folikel yang berkembang akan menghasilkan hormon estrogen. Peningkatan kadar estrogen di pertengahan siklus memberikan umpan balik positif ke hipofisis, menyebabkan lonjakan LH yang memicu terjadinya ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium.

Setelah ovulasi, sisa folikel yang pecah berubah menjadi korpus luteum yang menghasilkan hormon progesteron dan sedikit estrogen. Progesteron bertanggung jawab untuk mempersiapkan endometrium menjadi lebih tebal dan kaya pembuluh darah, sehingga siap untuk implantasi embrio jika terjadi pembuahan. Bila tidak ada pembuahan, korpus luteum akan mengalami degenerasi, menyebabkan kadar progesteron dan estrogen menurun tajam. Penurunan ini mengakibatkan peluruhan endometrium, yang muncul sebagai darah menstruasi.

Selain FSH dan LH, hormon lain yang berperan adalah prolaktin, yang dipengaruhi oleh *prolactin inhibiting hormone* (PIH) dari hipotalamus. Semua hormon ini bekerja dalam mekanisme umpan balik negatif dan positif untuk menjaga siklus menstruasi tetap teratur.

Dengan demikian, keseimbangan dan interaksi hormonal yang tepat sangat penting dalam memastikan terjadinya siklus menstruasi yang normal dan berfungsi optimal.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi pada wanita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Beberapa faktor utama yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi meliputi:.

1) Stres Psikologis

Stres psikologis pada siswi kelas X secara umum merupakan respon mental dan emisional seperti mudah menangis, jemu,

kecemasan, frustasi, gampang marah, serta tidak percaya diri. Faktor penyebabnya bisa dari tuntutan akademik yang berat, banyak tugas sekolah, ujian sekolah serta perbandingan sesama teman sebaya dalam lingkungan sekolah (Fadillah et al., 2022)

Penelitian oleh (Nurhayati & Yuliwati, 2023), menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Stres dapat memicu gangguan hormonal melalui peningkatan produksi hormon kortisol, yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini bisa menyebabkan gangguan pada menstruasi. Stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan seperti amenore atau menstruasi yang tidak teratur.

2) Pola Makan dan Asupan Gizi

Asupan nutrisi yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah serat, dapat memengaruhi siklus menstruasi. Penelitian oleh Ratnawati (2023) menemukan bahwa remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang berlebihan atau terlalu berat dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan gangguan

siklus menstruasi. Munawaroh dan Supriyadi (2020) menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada siswi.

Aktivitas fisik yang sedang dan berat, seperti olah raga berlebihan, pelari, senam yang instensif dan kegiatan ekstra kurikuler di sekolah seperti kegiatan OSIS dan Pramuka bisa menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi pada remaja (Kusumawati et al., 2021)

4) Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi produksi hormon yang mengatur siklus menstruasi. Penelitian oleh (Fitri et al., 2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur pada mahasiswa di Depok. Kualitas tidur malam yang baik minimal 7-8 jam.

5) Status Gizi

Status gizi yang kurang baik dapat mempengaruhi disfungsi reproduksi. Penurunan berat badan bisa mengakibatkan penurunan reproduksi GnRH untuk pelepasan hormon LH dan FSH yang mengakibatkan penurunan kadar hormon estrogen yang dapat menghambat ovulasi sehingga berpengaruh terhadap siklus menstruasi (Darmawati, 2020)

e. Gangguan Pada Siklus Menstruasi

Menurut Villasari (2021), gangguan menstruasi dapat berupa perubahan frekuensi, volume, lama menstruasi, atau disertai dengan keluhan nyeri hebat. Menurut Prawirohardjo (2012) dalam Wahyuni, L.T. *et al.* (2024), gangguan menstruasi dalam reproduksi meliputi :

1) Gangguan Siklus Menstruasi

Adapun jenis-jenis gangguan siklus menstruasi meliputi :

a) *Amenorea*

Amenore adalah kondisi tidak terjadinya menstruasi. Amenore primer terjadi bila seorang remaja belum mengalami menstruasi hingga usia 15–16 tahun, sedangkan amenore sekunder terjadi bila seseorang yang sebelumnya mengalami menstruasi berhenti selama tiga siklus berturut-turut atau lebih dari 90 hari (Prawirohardjo, 2020)

b) *Oligomenore*

Oligomenore adalah kondisi di mana menstruasi terjadi dengan frekuensi yang lebih jarang, yaitu interval antar siklus lebih dari 35 hari. Gangguan ini sering kali terjadi akibat gangguan hormonal, stres berat, atau kelainan pada

ovarium (Villasari, 2021). *Oligomenorea* pada remaja karena akibat dari imaturitas di poros hipotalamus-hipovisisovarium-endometrium. *Oligomenorea* yang dialami remaja pada awal menstruasi, yakni sekitar 2-3 tahun setelah menarche, dikarenakan ketidakstabilan hormon pada masa-masa pubertas (Wahyuni, L. T *et al.* 2024)

c) *Polimenorea*

Polimenore adalah kondisi menstruasi yang terjadi lebih sering dari normal, dengan siklus kurang dari 21 hari. Keadaan ini dapat terjadi akibat gangguan hormonal atau adanya kelainan pada rahim seperti *polip endometrium* (Purnama, Priasmoro and Kurniawan, 2022). *Polimenorea* adalah suatu kelainan dari siklus menstruasi yang menyebabkan wanita menstruasi 2 kali atau lebih dalam sebulan, dan jumlah perdarahan relatif sama atau lebih banyak dari biasanya (Ummah, 2019)

2) Gangguan Jumlah Darah Haid

a) *Menoragia (Hipermenorea)*

Menoraghia adalah jika jumlah perdarahan menstruasi lebih banyak dari biasanya, selama siklus normal dan

teratur. Sehari bisa sampai 6 kali ganti pembalut (Prawirohardjo, 2011, dalam Wahyuni, L.T. *et al.* (2024)

b) *Hipomenorea*

Hipomenorea adalah jika jumlah perdarahan lebih sedikit dari biasanya, selama siklus normal dan teratur (prawirohardjo 2012, dalam Wahyuni, L.T. *et al.* (2024)).

3) Gangguan Pendarahan Di Luar Haid

Gangguan jumlah perdarahan di luar haid yaitu *menometroragia*. *Menometroragia* adalah perdarahan yang banyak di luar siklus haid biasnya terjadi diantara 2 masa haid (Prawirohardjo 2012, dalam Wahyuni, L.T. *et al.* (2024)).

f. Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Cara menghitung siklus menstruasi adalah dengan menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “siklus-hari ke-1” sampai dengan siklus menstruasi berikutnya.. Rata-rata panjang siklus menstruasi wanita adalah 28 hari. Namun panjang rata-rata siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda dan dapat berubah sepanjang hidup, terutama saat seorang wanita mendekati mas *menopause*, yaitu sekitar usia 50 tahun (D. S. Wahyuni *et al.*, 2023).

F. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas kerangka teori dalam penelitian ini disajikan bagan di bawah ini



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Putri, Nur'aini, Sari, dan Mawaadah (2022), Oktaviani (2020), BKKBN (2017), Help Guide(2014) dalam Haqi(2019), Prayoto(2014) dalam Putri, Nur'aini, Sari, dan Mawaadah (2022), Priyono (2014) dalam Haqi, A (2019), Villasari, A (2021), Munawaroh dan Supriyadi (2020), (Prawirohardjo, 2020), (Darmawati, 2020), Nurhayati & Yuliwati (2023), (Purnama, Priasmoro, and Kurniawan, 2022), (Fadillah *et al.*, 2022), (D. S. Wahyuni *et al.*, 2023), (Ummah, 2019), Prawirohardjo(2012) dalam Wahyuni *et, al* (2024)