

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Mahasiswa menurut Hartaji (2012) adalah seseorang yang sedang dalam eksposisi menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa adalah *resource* yang sangat berharga. Sebagai kaum intelektual, mahasiswa memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Menurut Faruq (2012) terdapat 3 peranan mahasiswa, yaitu yang pertama sebagai *Agent Of Change*, mahasiswa sebagai agen perubahan dituntut bersifat kritis dan diperlukan implementasi yang nyata. Peran mahasiswa yang kedua adalah sebagai Kontrol Sosial, mahasiswa sebagai penengah antara pemerintah dan masyarakat. Peran mahasiswa yang ketiga adalah sebagai *Iron Stock*, yang diharapkan menjadi manusia - manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi - generasi berikutnya.

Kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, sebagai mahasiswa banyak tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah yang menumpuk. Kondisi seperti ini dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Sarafino, 2006). Banyaknya tuntutan dan kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan oleh mahasiswa, aktivitas fisik mahasiswa juga akan meningkat. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang

memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, bepergian dan terlibat dalam kegiatan lain (Baadiyah *et al.*, 2021)

Stres ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres. (Nurmaliyah, 2014). Aktifitas fisik yang berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan, dimana aktifitas fisik dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak stabil dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terjadinya gangguan menstruasi (Baadiyah *et al.*, 2021)

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Siklus menstruasi ordinary terjadi setiap 22 sampai 35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2 sampai 7 hari. Lama siklus menstruasi dapat menggambarkan keadaan organ reproduksi dan sistem hormonal seseorang. Selain itu, apabila siklus menstruasinya biasa juga dapat memudahkan dalam menghitung masa subur. Semua wanita mengalami menstruasi dengan pola siklus menstruasi yang tidak teratur. Siklus menstruasi yang memanjang lebih dari 35 hari disebut oligomenore, siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari disebut polimonorea serta yang tidak menstruasi selama tiga bulan berturut-turut disebut amenorea (Kumalasari, Hadi & Munir, 2019)

Wanita berusia 10 sampai 59 tahun di Indonesia yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 68% dan yang mengalami masalah menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun adalah 13,7% (Riskesdas, 2017).

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan menstruasi pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Mengetahui gambaran siklus dan lama menstruasi pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan menstruasi pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswi bidang keperawatan tentang tingkat stres, aktivitas fisik, dan gangguan menstruasi.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah serta mendalami tentang hubungan tingkat stres dan aktiivitas fisik dengan menstruasi pada mahasiswi Univesitas Al-Irsyad Cilacap.

## **E. Urgensi Penelitian**

Menstruasi memiliki gangguan yang terdiri dari *poliminorea*, *oligomenorea*, *amenorea*, *metriragia*, *disminorea* dengan berbagai gejala yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, dengan berbagai faktor penyebab seperti stres dan aktifitas fisik dan hal ini akan berakibat mahasiswa tidak optimal dalam mengikuti proses pembelajaran di kampus. Sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

## **F. Target Penelitian**

Diketahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan menstruasi pada mahasiswi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

## **G. Kontribusi Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan acuan atau sumber data untuk penanganan gangguan pada menstruasi pada mahasiswi dengan mengelola stres.

## **H. Luaran**

1. Hasil riset akan diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Dikti : e-jurnal dikti
2. Dimuat dalam jurnal ilmiah nasional ber ISSN atau jurnal online dikti.