

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai sejak usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya ke kebudayaan lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka (Ahyani, Kudus and Kudus, 2018).

Menurut Harold Albery masa remaja adalah suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanak sampai dengan awal masa dewasa (Erna Setyaningrum, 2017).

Masa remaja merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika, kesulitan dari remaja terlihat dari beberapa perilaku khusus yaitu :

- a. Perubahan emosional secara cepat.
- b. Perubahan yang cepat secara fisik.
- c. Terjadi perubahan dalam keterkaitan terhadap sesuatu.
- d. Remaja memiliki sifat kepercayaan diri yang cukup tinggi dan emosi yang tidak dapat dikontrol, mengakibatkan sulit menerima nasihat dari orangtua.

2. Pembagian Usia Remaja

Menurut Kartono, Remaja dibagi menjadi tiga yaitu :

a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupannya sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Bermula dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa Percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

3. Ciri-Ciri Masa Remaja

Pada saat remaja mendekati masa dimana mereka dianggap dewasa secara hukum. Mereka merasa bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa seringkali tidak cukup, sehingga mereka mulai untuk memperhatikan perilaku atau simbol yang berhubungan dengan status orang dewasa seperti merokok, minum, menggunakan obat-obatan bahkan melakukan hubungan seksual ¹⁰.

Ciri-ciri perkembangan pada masa remaja adalah:

a. Perkembangan Fisik

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat dewasanya dalam sekitar dua tahun. Dorongan pertumbuhan terjadi lebih awal pada pria dibandingkan wanita, juga menandakan bahwa wanita lebih dahulu matang secara seksual daripada pria. Pencapaian kematangan seksual pada gadis remaja ditandai oleh kehadiran menstruasi dan pada pria ditandai oleh produksi semen ². Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria

dan estrogen pada wanita, zat-zat yang juga dihubungkan dengan penampilan ciri-ciri seksual sekunder : rambut wajah, tubuh, dan kelamin dan suara yang mendalam pada pria; rambut tubuh dan kelamin, pembesaran payudara, dan pinggul lebih lebar pada wanita. Perubahan fisik dapat berhubungan dengan penyesuaian psikologis; beberapa studi menganjurkan bahwa individu yang menjadi dewasa di usia dini lebih baik dalam menyesuaikan diri daripada rekan-rekan mereka yang menjadi dewasa lebih lambat ¹¹.

b. Perkembangan Kognitif

Pemikiran yang semakin abstrak, logis, dan idealistis lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain dan yang dipikirkan orang lain tentang mereka. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh stimulus yang diberikan pada anak tersebut, semakin banyak anak mendapatkan stimulus, semakin banyak anak belajar hal baru dan mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak anak, hal tersebut dapat merangsang anak tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal ¹¹.

c. Perkembangan Seksual

Perkembangan awal kemasakan seksual secara biologis dapat terjadi pada usia 10 hingga 14 tahun. Hal tersebut diiringi perubahan yang terjadi terkait hormonal maupun secara fisik. Selain itu proses perubahan hormonal pada remaja juga mengakibatkan meningkatnya interaksi sosial remaja dengan lawan jenis, serta lebih berani memunculkan ekspresi psikoseksual pada lawan jenisnya. Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas bertanggung-jawab atas munculnya dorongan

seks. Pemuasan dorongan seks masih dipersulit dengan banyaknya tabu sosial, sekaligus juga kekurangan pengetahuan yang benar tentang seksualitas. Pada umumnya anak mengalami ketertarikan dengan lawan jenis di usia 10 sampai dengan 12 tahun, kemudian mereka mengalami pengalaman fantasi seksual dengan lawan jenis 1 tahun berikutnya ¹¹.

d. Perkembangan Emosional

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional.

Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13-18 tahun, yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah. Masa ini biasanya di rasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungan. Berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosional yang tidak teratur, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian ¹².

B. Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah keadaan seseorang saat merasa tidak nyaman mental dan batin yang diakibatkan oleh perasaan tertekan. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional oleh

faktor eksrinsik. Definisi stres tidak pasti sama pada setiap orangnya. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda pada daya tahan dan beban stres yang dirasakan ¹³.

Stres berarti ketegangan, tekanan batin, tegangan, dan konflik yang dimaksud dengan :

- a. Reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan)
- b. Kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan Suatu ketegangan dalam diri seseorang.
- c. Reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain.
- d. Reaksi tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Dapat disimpulkan stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif dan dampak negatif apabila stres tersebut tidak bisa di tangani ¹⁴.

2. Penyebab Stres

Sumber stres atau penyebab stres dikenali sebagai stresor. Stresor adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Penyebab stresor dapat di bagi menjadi dua, yaitu stresor eksternal dan stresor internal. Stresor eksternal merupakan stresor berasal dari luar individu seperti stresor yang berada di lingkungan dan stresor sosial yaitu tekanan dari luar

disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Sedangkan stresor internal merupakan stresor yang berasal dari dalam individu seperti stresor psikologis tekanan dari dalam diri individu biasanya yang bersifat negatif seperti frustrasi, kecemasan (anxiety), rasa bersalah, kuatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri. Stresor biologis seperti pelepasan neurotransmitters saat stres dari kelenjar adrenal, medula yaitu epinefrin dan norepinefrin dalam respon terhadap stres. Pelepasan neurotransmitter menyebabkan efek fisiologis seperti denyut jantung meningkat, peningkatan kewaspadaan dan lain-lain ⁶.

3. Tanda dan gejala stres

Penderita yang mengalami stres dengan berbagai penyebabnya akan menimbulkan dampak yang bersifat fisiologis, psikologis, dan perilakunya.

Tanda dan gejala fisik yang muncul akibat stres adalah mudah lelah, meningkatnya denyut jantung, insomnia, nyeri kepala, berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung, mual, tremor, ekstremitas dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, menstruasi terganggu, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher, bahu dan punggung (Samsugito and Putri, 2019).

Tanda dan gejala psikologis stres : kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan hyperreactivity, phobia, menarik diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi, dan kehilangan

konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.

Tanda dan gejala perilaku dari stres adalah: gelisah, selalu mondar-mandir, menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan, perubahan pola makan mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, berjudi, meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

Pengalaman stres sangat individual. Stresor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individual. Demikian pula, gejala dan tanda-tanda stres akan berbeda pada setiap individu.

4. Tingkat Stres

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat.

a. Stres ringan

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

c. Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stres ada 3, yaitu : stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Masing-masing tingkatan stres memiliki dampak tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda.

5. Faktor-Faktor Stres pada Remaja

a. Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional

Tugas perkembangan remaja adalah tugas remaja untuk meninggalkan sikap dan perilaku masa anak-anak menuju sikap dan perilaku dewasa. Tugas perkembangan emosional remaja ditemukan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja. Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik adalah kemampuan remaja dalam memenuhi berbagai kompetensi emosional pada masanya. Kompetensi emosional tersebut adalah sadar dengan emosi diri sendiri, mampu memahami emosi orang lain, mampu menggunakan emosi secara verbal, mampu berempati, mampu membedakan, memiliki pengalaman emosional internal yang subjektif dari ekspresi emosi eksternal, mampu mengendalikan gangguan emosi, sadar dengan setiap pesan emosional, dan mampu dalam pengelolaan emosional.

Pengalaman stres selama masa remaja akan menjadi titik kuat bagi remaja bagaimana remaja akan mengatasinya berbagai peristiwa stres disepanjang hidup selanjutnya. Remaja yang mampu memenuhi tugas perkembangan emosional yang baik dan memiliki harga diri yang tinggi akan mampu mengelola emosi internalnya dengan lebih baik sehingga dapat menjadi sumber daya pribadi dalam caranya menghadapi dan mengatasi pengalaman stres dimasa mendatang.

b. Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan tempat tinggal ditemukan paling tinggi mempengaruhi stres psikososial pada remaja. Para remaja ditemukan memiliki prevalensi kualitas dan kuantitas tidur yang buruk, kurang olahraga teratur, gangguan emosi, termasuk gejala gangguan stres pasca trauma yang secara independen menyebabkan tekanan

emosional. Berbagai lingkungan tempat tinggal remaja ditemukan dapat menyebabkan stres, diantaranya adalah remaja yang tinggal lingkungan boarding school atau asrama sekolah. Remaja yang bertempat tinggal di boarding school atau asrama sekolah ditemukan dapat mengalami stres akibat berbagai faktor yaitu terpaksa masuk asrama atau pondok, masalah dalam lingkungan asrama atau pondok, masalah belajar mengajar, masalah dengan kakak kelas, masalah dengan teman, masalah dengan adik kelas, masalah dengan guru atau ustad/ustadzah, kegiatan pondok, kegiatan sekolah, dan peraturan boarding school yang dilaporkan dapat menimbulkan stres. Stres pada remaja juga akan dapat bertambah dengan beban tugas sekolah, stresor dari guru dan teman sebaya. Remaja yang tinggal dan hidup bersama dalam lingkungan keluarga akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena dapat menikmati suasana yang lebih permisif, penuh kasih sayang, dan diwarnai oleh acara keluarga sehari-hari. Sedangkan remaja yang hidup dan tinggal dilingkungan institusional akan mengalami stres untuk mengatur dan mengelola diri sendiri tanpa dukungan orang terdekat seperti tinggal dalam lingkungan keluarga. Dukungan sosial dari tempat tinggal dan lingkungan hidup seperti keluarga, teman, dan orang lain meningkatkan kualitas hidup dan bertindak sebagai mekanisme perlindungan penting terhadap masalah kesehatan mental.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua ditemukan memiliki hubungan dengan stres pada remaja. Keharmonisan orang tua atau keluarga tentu akan melahirkan pola asuh yang baik dan menjadikan anak memiliki mental yang sehat, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan, sedangkan keluarga yang tidak harmonis tentu

tidak dapat memberikan pola asuh yang baik yang akhirnya dapat memicu stres pada remaja karena kondisi yang ia dapatkan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Remaja biasanya digambarkan sebagai pengganggu dan sebagai tahap kehidupan yang memberontak “Storm and Stress”. Pemahaman orang tua terhadap kondisi ini dapat mempengaruhi pola asuh yang akan diberikan. Orang tua yang paham akan lebih kuat terhadap kondisi Storm and Stress remaja, sehingga bermanfaat dalam memberikan pengasuhan yang berkualitas.

6. Cara Mengukur Tingkat Stres

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stress yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. PSS dirancang untuk digunakan dalam sampel masyarakat yang minimal berpendidikan Sekolah Menengah Pertama. Item-item pertanyaan mudah dimengerti dan alternatif respons mudah dipahami serta bersifat umum (Purnami and Sawitri, 2019).

Tingkat stres diukur dengan kuisioner PSS dan diaplikasikan dengan skala likert. Kuisioner ini terdiri dari pertanyaan-pertanyaan dilihat dari aspek perasaan sehari-hari, lingkungan tempat tinggal, dan pola asuh orang tua pada remaja. Pemberian skor diperoleh berdasarkan tanggapan, dimana besar skor penilaian berlawanan dengan skor tanggapan. Misalnya 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 & 4 = 0. Hasil skor tersebut, kemudian dijumlahkan. Range skor PSS antara 0-40. Makin tinggi skor mengindikasikan makin tinggi tingkat stres (Purnami and Sawitri, 2019).

C. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Haid atau menstruasi adalah suatu pelepasan pada dinding rahim yang disertai pendarahan secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi terjadi karena adanya perubahan fisiologi dalam tubuh perempuan secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Durmaz, 2017).

Siklus menstruasi adalah jarak pada tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Pada siklus menstruasi ada 3 masa utama, yaitu:

- a. Masa haid selama 2-8 hari, yaitu masa endometrium dilepas dan terjadinya pengeluaran hormon ovarium.
- b. Masa proliferasi sampai ke hari 14 pada saat endometrium tumbuh kembali, endometrium juga mengadakan proliferasi pada hari ke 12 dan ke 14 dimana terjadi pelepasan ovum dari ovarium yang disebut ovulasi.

- c. Masa sekresi adalah masa sesudah terjadinya ovulasi. Hormon progesteron dikeluarkan dan mempengaruhi pertumbuhan endometrium untuk membuat kondisi rahim siap untuk implantasi (perletakan janin ke rahim).

2. Gejala pada menstruasi

Remaja sebelum menstruasi atau saat menstruasi akan mengalami gejala menstruasi seperti :

- a. Nyeri pada menstruasi
- b. Perut bagian bawah terasa kembung
- c. Mudah merasa lelah
- d. Adanya nyeri otot pada bagian perut dan bagian bawah punggung.
- e. Perubahan kebasahan wanita
- f. Tumbuh jerawat dan muka berminyak
- g. Emosi tidak stabil, sulit tidur, sakit kepala, gelisah dan mudah tersinggug.

Remaja akan mengalami salah satu dari gejala-gejala menstruasi tersebut, bahkan sampai pada gangguan yang berat seperti : stres, rasa takut yang berlebihan, konsentrasi terganggu, dan nyeri perut hingga muntah-muntah.

3. Fisiologi Menstruasi

Normal siklus menstruasi berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari ialah waktu saat keluarnya darah haid berkisar 20-60 ml per hari. Menurut penelitian siklus menstruasi normal terdapat 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi (setelah menarche, dan menopause) lebih banyak siklus menstruasi yang tidak teratur. Siklus menstruasi normal dibagi 2 segmen, yaitu siklus ovarium

(indung telur) dan siklus uterus (rahim). Siklus indung telur dibagi menjadi 2 bagian, yaitu siklus folikular dan siklus luteal, sedangkan siklus uterus dibagi menjadi masa proliferasi (pertumbuhan) dan masa sekresi.

Perubahan pada rahim adalah respons perubahan hormonal. Ada 3 lapisan rahim, yaitu : perimetrium (lapisan terluar rahim), myometrium (lapisan otot rahim, pada bagian tengah), dan endometrium (lapisan terluar rahim).

Hormonal yang berpengaruh pada siklus menstruasi yaitu :

1. FSH-RH (follicle stimulating hormone releasing hormone) yang dikeluarkan oleh hipotalamus berfungsi merangsang hipofisis untuk pelepasan FSH.
2. LH-RH (luteinizing hormone releasing hormone) yang dikeluarkan hipotalamus berfungsi merangsang hipofisis untuk pelepasan prolactin.
3. PIH (prolactin inhibiting hormone) yang dapat menghambat pelepasan prolactin.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres merangsang HPA (hypothalamus-pituitary-adrenal cortex) aksis, sehingga dihasilkan hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur.

4. Gangguan pada menstruasi dan siklus menstruasi

Gangguan pada menstruasi dan siklus menstruasi dibagi menjadi berikut :

a. Polimenorea

Polimenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu kurang dari 21 hari, sedangkan volume perdarahannya kurang atau bahkan lebih dari volume perdarahan menstruasi biasanya.

b. Oligomenorea

Oligomenorea adalah panjang siklus menstruasi yang lebih panjang dari siklus klasik, yaitu lebih dari 35 hari persiklusnya. Volume perdarahannya umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Siklus menstruasi biasanya juga bersifat ovulatory dengan fase proliferasi siklus menstruasi klasik.

c. Amenorea

Amenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang menstruasi klasik (oligomenorea) atau tidak terjadinya perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut. Amenorea dibedakan menjadi dua jenis yaitu :

1. Amenorea Primer

Amenorea primer yaitu tidak terjadinya menstruasi sekalipun pada wanita yang mengalami amenorea.

2. Amenorea Sekunder

Amenorea sekunder yaitu tidak terjadinya menstruasi yang di selingi dengan perdarahan menstruasi sesekali pada wanita yang mengalami amenorea.

d. Hipermenorea (Menoragia)

Hipermenorea adalah terjadinya perdarahan menstruasi yang terlalu banyak dari normalnya (lebih dari 8 hari).

e. Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari biasanya tetapi tidak mengganggu fertilitasnya.

4. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

Adapun faktor risiko dari variabilitas siklus menstruasi, antar lain :

a. Berat badan

Berat badan dan perubahan berat badan berpengaruh pada fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan anorexia nervosa yang menyebabkan penurunan berat badan yang menimbulkan amenorrhea.

b. Aktivitas fisik

Tingkat aktifitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktifitas fisik yang merangsang Inhibisi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) dan aktifitas Gonadotropin sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

c. Stres

Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol berfungsi sebagai tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormone kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitary, dengan di mulainya aktifitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormone FSH dan LH, maka akan menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi.

d. Diet

Diet dapat berpengaruh pada fungsi menstruasi, diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berpengaruh dengan amenorrhea.

e. Paparan lingkungan dan kondisi kerja

Beban kerja yang berat dapat mempengaruhi jarak menstruasi yang panjang dibaningkan dengan beban kerja yang ringan dan sedang.

f. Gangguan endokrin

Adanya penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid, serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi amenorrhea dan oligomenorrhea lebih tinggi pada pasien diabetes.

g. Gangguan pendarahan

Gangguan perdarahan terbagi menjadi tiga, yaitu perdarahan yang berlebihan/banyak, perdarahan yang panjang, dan perdarahan yang sering

6. Cara menghitung siklus menstruasi

Menurut studi dari American Pregnancy Association menjelaskan siklus menstruasi diukur dari hari pertama periode menstruasi hingga hari pertama pada periode berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi yang normal antara 28-35 hari, tetapi beberapa wanita mungkin memiliki siklus yang jauh lebih pendek atau lebih lama. Menurut Wiknjastro, 2009 siklus menstruasi pendek yang disebut juga dengan Polimenore, siklus menstruasi panjang atau oligomenore, dan amenore jika menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut. Lamanya menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit- sedikit kemudian ada yang sampai 7-8 hari ¹.

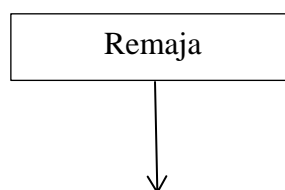
D. Hubungan stress dengan siklus menstruasi

Pada saat stres, hormon stres yaitu hormon kortisol sebagai produk dari glukokortikoid korteks adrenal yang disintesa pada zona fasikulata bisa mengganggu siklus menstruasi karena mempengaruhi jumlah hormon progesteron dalam tubuh. Jumlah hormon dalam darah yang terlalu banyak inilah yang dapat menyebabkan perubahan siklus menstruasi (Permatasari, Suyami and Tyas, 2021).

Menurut penelitian Pasaribu (2017) mengungkapkan reaksi terhadap stresor yaitu perasaan, respon yang terlihat dari perasaan adalah : cemas, mudah marah, tersinggung, murung dan merasa takut. Berdasarkan Notoatmodjo (2012) ketegangan dapat mempengaruhi produksi hormone kortisol yang dapat meningkatkan jumlah hormone progesterone dalam tubuh. Peningkatan hormone progesterone menyebabkan kekacauan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur sering dikaitkan dengan tingkat stres yang tinggi. Khususnya komunikasi antara otak, kelenjar adrenal atau kelenjar yang menghasilkan hormon kortisol, dan ovarium (Anggraeni, Fauziah and Gustina, 2022).

Menurut Prawirohadjo dalam Kusyanti (2012) stres seringkali membuat siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena stres sebagai rangsangan sistem saraf yang diteruskan ke susunan saraf pusat yaitu limbic system melalui transmisi saraf, selanjutnya melalui saraf autonomy diteruskan ke kelenjar-kelenjar hormonal (endokrin) hingga mengeluarkan secret (cairan) neurohormonal menuju hipofisis melalui sistem pronal guna mengeluarkan gonadotropin dalam bentuk FSH (Folikell Stimulazing Hormone) dan LH (Leutenizing Hormon). Produksi kedua hormon tersebut dipengaruhi oleh RH (Realizing Hormone) yang di salurkan dari hipotalamus ke hipofisis. Pengeluaran RH sangat di pengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus sehingga mempengaruhi proses menstruasi.

E. Kerangka Teori





Keterangan :

—————> : Mengalami

: Diteliti

————— : Berhubungan

: Tidak Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori

F. Landasan Teori

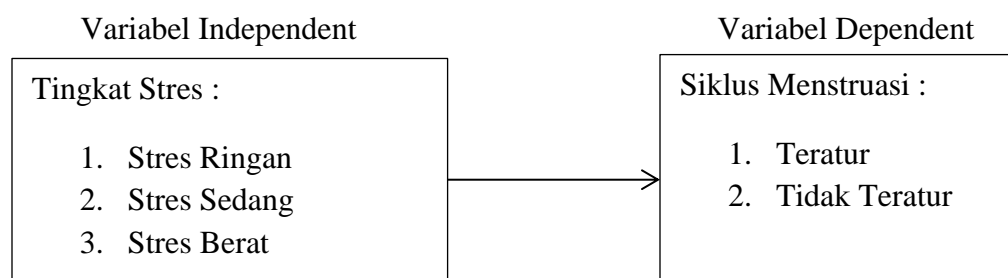
Masa remaja merupakan masa pertukaran dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi perubahan dalam menuju masa dewasa yaitu perubahan pada fisik, social, emosional serta psikologis. Muncul perubahan fisiologis pada remaja yang

membawa kematangan fisik dan biologis. Kematangan fisik pada remaja putri dilihat dari perubahan siklus pada alat reproduksi sebagai persiapan pada kehamilan. Perubahan siklus yang dialami remaja adalah :siklus menstruasi pendek (Polimenore), siklus menstruasi panjang (Oligomenore), dan siklus mensrtuasi tidak haid berturut selama 3 bulan (Amenore) ¹.

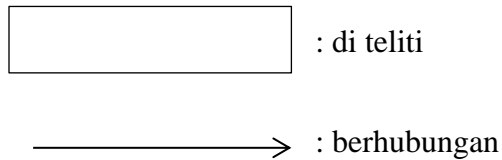
Menstruasi adalah langkah awal bagi remaja putri yang mengalami pubertas. Menstruasi dapat terjadi secara bertahap dan di pengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya stres. Stres mempengaruhi kelenjar adreal mengekresikan kortisol. Fungsi kortisol mampu menghambat LH (Luteinizing Hormone) yang mengakibatkan hormon esterogen dan progesterone terganggu, sehingga siklus menstruasi tidak teratur (Damayanti *et al.*, 2022).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres merangsang HPA (hypothalamus-pituitary-adrenal cortex) aksis, sehingga dihasilkan hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur (Durmaz, 2017).

G. Kerangka Konsep



Keterangan :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara sebuah penelitian. Dan hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau suatu asumsi tentang hubungan dua atau lebih variabel yang diharapkan bias menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian.

Hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. H_1 : adakah Hubungan Antara Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi di Madrasah Aliyah Negeri 1 Deli Serdang.
2. H_0 : tidak ada Hubungan Antara Tingkat Stres Remaja dengan Siklus Menstruasi di Madrasah Aliyah Negeri 1 Deli Serdang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan survei yang bersifat analitik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di kelas X Madrasah Aliyah Negeri 1 Deli Serdang. Desain penelitian ini adalah dengan pendekatan studi cross sectional, yaitu variabel