

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke dewasa antara usia 10 -19 tahun, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis yang dipengaruhi oleh hormon ditinjau dari perspektif bahwa remaja belum menguasai fungsi fisik dan mental mereka dengan baik yang dapat berdampak pada perilaku mereka yang mengarah pada perilaku beresiko (Alatas, 2022).

World Health Organization (WHO), menetapkan rentang usia remaja antara 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan masa penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Hal ini mempengaruhi cara mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Selama fase ini, remaja membentuk pola perilaku misalnya, yang terkait dengan pola makan, aktivitas fisik, penggunaan zat, dan aktivitas seksual yang dapat melindungi kesehatan mereka dan kesehatan orang lain di sekitar mereka, atau membahayakan kesehatan mereka sekarang dan di masa mendatang.

Menurut perkiraan BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2023 jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun mencapai 44.25 juta jiwa dalam (Sudarta, 2022). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat, jumlah penduduk Provinsi Sumatera Barat diperkirakan mencapai 5,82 juta jiwa pada akhir tahun 2024, sedangkan penduduk Kota Padang diperkirakan mencapai 939.52 jiwa pada pertengahan 2024. Jumlah remaja umur 10-19 tahun di Kota Padang tahun 2022 sebanyak 144.066 orang.

Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita mencapai sekitar 45%. Permasalahan remaja di dunia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%) (WHO, 2020). Namun, menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2020 sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15-19 tahun mengalami ketidakrutinan menstruasi. Penelitian Yuni dan Ari (2020) menunjukkan bahwa stres dan banyak pikiran merupakan alasan utama bagi wanita berusia 10 sampai 59 tahun yang mengalami menstruasi tidak teratur, dengan persentase mencapai 51%.

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh banyak hal, antara lain gangguan hormonal, status gizi, tinggi atau rendahnya IMT, stres, tumor pada ovarium, kelainan pada sistem saraf pusat hipotalamus hipofisis, aktifitas fisik yang berat, dan diet. Salah satu yang menyebabkan terganggunya pola siklus menstruasi adalah tingkat stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan

mengatur baik. tekanan internal dan eksternal (stresor). Adapun alasan yang dikemukakan perempuan 10-59 tahun yang mempunyai siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 5,1%. (Wahyuni, 2020).

Stres menjadi salah satu faktor penyebab siklus menstruasi yang tidak lancar. Stres yang dialami seorang siswi juga bermacam macam, akan tetapi yang paling umum dialami siswa adalah stres akademik. Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol, yang mana hormon kortisol menjadi tolak ukur untuk mengetahui derajat stres seseorang. Ketika terdapat gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luitenizing Hormone*) maka dapat mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur biasanya sulit menentukan dan membedakan kapan masa subur dan kapan masa tidak subur sehingga wanita jadi sulit hamil yang disebabkan karna gagalnya fertilisasi (Sajalia, Supini, and Arlina 2022).

Stres yang dialami oleh pelajar khususnya siswa SMP disebabkan oleh banyak faktor dan juga dapat mempengaruhi performa remaja dalam melaksanakan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan masalah sosial, gangguan psikologis dan fisik, seperti aktivitas sekolah yang padat, tekanan teman sebaya, dan kecokongan dengan lingkungan sekolah. Selain itu, tingginya harapan agar siswa sukses di bidang akademik, kompetisi antar siswa serta tuntutan lulusan untuk masuk perguruan tinggi favorit juga menjadi sumber stres utama pada siswa. Keadaan ini dapat menurunkan prestasi remaja dalam bidang akademik. Stres juga akan menghasilkan perilaku

agresif yang akan tetap ada walaupun peristiwa yang membuat stres tersebut sudah hilang (Arif, 2021).

Menurut hasil penelitian Wahyuni, R. S. (2020) di Kota Padang terhadap remaja putri mengenai hubungan stres dengan siklus menstruasi didapatkan hasil analisis univariat diperoleh siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 17 orang (28,3%) dan tingkat stres berat 11 orang (18,3%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Vetri Nathalia (2019) di Padang Panjang yang meneliti hubungan stres dengan siklus menstruasi pada remaja didapatkan bahwa dari 89 responden dengan stres diketahui bahwa responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 60 orang (67,4%).

Penelitian Mastaida Tambun (2021) di Medan Sumatra Utara di dapat bahwa 31 responden, mayoritas mengalami tingkat stres 19 orang (61,3%), dan minoritas mengalami tingkat stres ringan sebanyak 12 orang (38,7%), Bahwa dari 31 responden, mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 17 orang (54,8%), dan minoritas responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi berjumlah 14 orang (45,2%).

Hasil penelitian Diani Damayanti (2022) di Tangerang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami stres normal sebanyak 81 responden (33.2%) dan menstruasi tidak teratur sebanyak 135 responden (57%).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2022 diketahui bahwa SMP Negeri 30 Padang merupakan salah satu SMP dengan siswa terbanyak yaitu 485 siswi. Serta berdasarkan data yang didapatkan dari SMP Negeri 30 Padang bahwa jumlah siswa siswi kelas IX sebanyak 295 orang yang terbagi dalam 9 kelas, dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 136 orang dan

jumlah siswi perempuan sebanyak 159 orang. Salah satu SMP terakreditasi A dan banyak siswi yang lulus SMA Favorit setiap tahunnya. Hal ini berpotensi membuat siswi memiliki tingkat persaingan akademik dan tuntutan kelulusan yang tinggi sehingga dapat memicu timbulnya stres yang bisa berakibat terganggunya pola siklus menstruasi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Mei 2025 di SMP Negeri 30 Padang dengan mengambil sampel 10 orang peserta didik perempuan secara acak dan diminta untuk mengisi kuesioner tingkat stres dan kuesioner siklus menstruasi. Dari 10 responden didapatkan bahwa 3 orang responden mengalami siklus menstruasi teratur dan 7 orang responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan pada tingkat stres sebanyak 4 orang responden mengalami tingkat stres ringan dan 6 orang responden mengalami tingkat stres sedang.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka timbul suatu permasalahan yang perlu dikaji yang berhubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi maka peneliti mengangkat judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah “Ada Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025.
- c. Diketahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan, dan bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dibangku perkuliahan khususnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan bahan acuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan pengetahuan pada institusi pendidikan mengenai hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang dan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 30 Padang Tahun 2025”. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* yang dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan selama 1 hari pada tanggal 22 Agustus 2025. Populasi dari penelitian ini adalah remaja putri kelas IX di SMP Negeri 30 Padang yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 159 orang yang terbagi dalam 9 kelas. Sampel penelitian ini sebanyak 61 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan dengan lembaran kuesioner. Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*, dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*.