

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan reproduksi adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik dalam segala aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dari kesehatan secara keseluruhan, terutama bagi mahasiswi yang berada dalam masa transisi menuju dewasa (Fitri, et al., 2024). Siklus menstruasi yang teratur adalah salah satu indikator utama kesehatan reproduksi wanita. Kesehatan reproduksi memiliki pengaruh terhadap aspek kehidupan ialah semenjak manusia dalam isi hingga dia berumur lanjut (Astuti, E. P., & Triana., 2024). Sebagian penyakit ginekologi serta kendala kesehatan reproduksi ialah permasalahan yang sungguh-sungguh semacam kendala kemandulan, keputihan, kanker rahim, haid serta lain sebagainya. Haid selaku proses alamiah yang hendak terjalin pada tiap anak muda, dimana terbentuknya proses pengeluaran darah yang menunjukkan kalau organ isi sudah berperan dengan matang (Sari et al., 2020).

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dengan mulainya menstruasi berikutnya (Proverawati & Misaroh., 2022). Siklus menstruasi yang normal, juga dikenal sebagai siklus menstruasi klasik, adalah 28 hari. Siklus menstruasi wanita biasanya berkisar antara 21-35 hari, dan hanya 10–15 persen wanita memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan durasi 3-5 hari atau bahkan 7-8 hari (Naibaho, K., 2023). Panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik, dan gizi, dan setiap hari ganti pembalut 2-5 kali (Proverawati & Misaroh., 2022). Menurut data riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 – 19 tahun mengalami ketidarrutinan menstruasi. Data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 45% remaja mengalami gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi secara umum adalah gangguan dari pola pendarahan menstruasi seperti Oligomenorea (menstruasi yang jarang), Polimenorea. (menstruasi yang sering) dan Amenore (tidak haid sama sekali) (Purwati & Muslikhah, 2021).

Stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap tuntutan latihan, respons fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia yang berusaha menyesuaikan dan mengatur tekanan internal dan eksternal (stres) (Kurniawan, 2020). Stres meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan hidup, jadi stres normal adalah reaksi alami yang berguna (Purwanti, S. Z., 2022). Tekanan stres terlalu besar untuk melebihi ketahanan individu, mengakibatkan gejala seperti sakit kepala, lekas marah dan insomnia. Dengan stres yang berkepanjangan, tubuh berusaha untuk menyesuaikan orang yang terkena dengan perubahan patologis (Wang et al., 2020). Stres diketahui sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres bisa bersumber dari berbagai macam kondisi. Stres yang bersumber dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Rahayu dkk, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni dan Wahyu Alvia Aisyara (2021) di STIKes Ranah Minang Padang mengkaji hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi pada 12 orang mahasiswa tingkat akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres berat (66,7%) dan gangguan siklus menstruasi berupa polimenorea (33,3%) dan oligomenorea (16,7%). Penelitian ini bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan observasi serta wawancara tanpa penjelasan terperinci mengenai alat ukur stres maupun teknik analisis statistik yang digunakan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini di Politeknik Negeri Jember memiliki sejumlah perbedaan signifikan. Pertama, dari sisi populasi dan sampel, penelitian ini melibatkan 94 responden mahasiswa lintas program studi dengan teknik probability sampling menggunakan pendekatan simple random sampling, sehingga lebih representatif. Kedua, alat ukur stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah Academic Stress Scale (ASS) yang telah tervalidasi secara ilmiah, menjadikan hasil pengukuran stres lebih objektif.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting karena dilakukan di lingkungan pendidikan vokasi, yaitu Politeknik Negeri Jember, yang memiliki karakteristik tekanan akademik berbeda dengan pendidikan akademik seperti STIKes. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan promotif dengan dasar teori promosi kesehatan, sehingga hasilnya tidak hanya bersifat deskriptif tetapi juga dapat digunakan sebagai dasar dalam program pencegahan gangguan kesehatan reproduksi akibat stres akademik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kelebihan baik dari aspek metodologi, populasi, pengukuran variabel, hingga potensi penerapan hasil yang lebih luas dan kontekstual.

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh Peneliti terhadap 20 Mahasiswi semester II hingga semester VI di Politeknik Negeri Jember melalui pengisian kuesioner terkait tingkat stres akademik dan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, diketahui bahwa sebanyak 30% mengalami *polimenorea* (menstruasi lebih sering dari normal), dan 40% mengalami *oligomenorea* (menstruasi lebih jarang dari normal). Gangguan siklus menstruasi ini umumnya terjadi pada mahasiswi yang sedang menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti saat menjelang ujian maupun ketika beban tugas kuliah menumpuk.

Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa dari mahasiswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 2 mahasiswi (10%) mengalami stres ringan, 15 mahasiswi (75%) mengalami stres sedang, dan 3 mahasiswi (15%) mengalami stres berat. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik yang cukup signifikan. Melihat adanya kecenderungan hubungan antara tingkat stres akademik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul: “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Politeknik Negeri Jember ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan Aktivitas Fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola siklus menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Negeri Jember berdasarkan karakteristik responden.
2. Mengetahui Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswi di Politeknik Negeri Jember.
3. Mengetahui Aktivitas Fisik yang dilakukan oleh mahasiswi di Politeknik Negeri Jember
4. Mengetahui Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Negeri Jember.
5. Mengetahui Hubungan antara Aktivitas dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswi di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai hubungan antara stres akademik dan siklus menstruasi. dan Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswi

Penelitian ini diharapkan dapat Memberikan informasi dan pemahaman mengenai dampak stres akademik terhadap kesehatan reproduksi, khususnya siklus menstruasi, Mendorong mahasiswi untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan fisik mereka dan Membantu mahasiswi dalam mengelola stres akademik dengan lebih baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan (Politeknik Negeri Jember)

Penelitian ini diharapkan dapat Memberikan masukan bagi institusi dalam merancang program-program yang dapat membantu mahasiswi dalam mengelola stres akademik dan Meningkatkan kesadaran institusi mengenai pentingnya kesehatan reproduksi mahasiswi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan Sebagai data awal atau data pembandingan untuk penelitian selanjutnya. dan Menjadi referensi mengenai metode penelitian yang digunakan.