

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi kesehatan yang mencakup fungsi dan sistem reproduksi dalam keadaan baik secara fisik, mental, dan sosial (WHO, 2021). Menjaga kesehatan reproduksi sangatlah penting bagi wanita usia produktif. Kesehatan reproduksi yang baik berdampak pada siklus menstruasi yang normal tanpa gangguan. Menjaga kesehatan reproduksi juga dapat mencegah berbagai gangguan diantaranya gangguan infertilitas, gangguan hormonal dan gangguan lainnya. Pemahaman kesehatan reproduksi sangat penting dipahami oleh wanita.

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon. Periode menstruasi ini terjadi setiap bulan dimulai dari masa pubertas sampai masa menopause. Rata-rata wanita memiliki siklus haid selama 28 hari. Siklus menstruasi idealnya teratur yaitu setiap bulan dengan rentang waktu 21-35 hari setiap periode menstruasi. Siklus menstruasi yang normal menggambarkan organ reproduksi yang sehat. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur (Martini et al., 2021).

Gangguan menstruasi merupakan gangguan kesehatan reproduksi yang sering dikeluhkan oleh banyak wanita, terutama remaja putri. Gangguan

tersebut dapat terjadi mulai dari tingkat yang ringan sampai berat, dan akan berdampak pada aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mengganggu produktivitas remaja seperti sekolah (Rina Wijayanti, 2022). Gangguan menstruasi tersebut antara lain: jumlah darah haid dan lamanya seperti hipermenorea yaitu haid lebih dari 8 hari, hipomenorea yaitu haid dengan jumlah darah sedikit dan haid yang lebih pendek dari normalnya, gangguan siklus menstruasi seperti: poliminorea yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek atau kurang dari 21 hari dan menstruasi lebih sering terjadi, oligominorea yaitu siklus menstruasi yang memanjang atau lebih dari 35 hari dengan jumlah darah yang sedikit, amenorea tidak mendapatkan haid selama 3 bulan berturut-turut (Jusni dkk, 2023)

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 disebutkan bahwa sekitar 80% wanita di dunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Data Riset Kesehatan Dasar, sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di wilayah metropolitan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi, presentasi tidak teratur mencapai 15,8% (Meriti dkk, 2025)

Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain kondisi fisik, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres (Nugraha et al., 2022). Stres akademik menjadi salah satu faktor utama yang sering dialami dapat mengganggu keseimbangan hormon. Selain itu, status gizi yang kurang baik dapat menghambat fungsi hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Perubahan gaya hidup dan lingkungan juga berperan

dalam mengubah siklus menstruasi. Dengan demikian, faktor-faktor tersebut perlu dikaji untuk memahami gangguan siklus menstruasi.

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan yang dialami dan dapat menyebabkan gangguan fisiologis, termasuk gangguan hormonal (Setiawan & Lestari, 2020). Stres kronis dapat mempengaruhi fungsi hipotalamus yang mengatur hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi menjadi terganggu. Mahasiswa sering mengalami stres akibat tuntutan akademik dan kehidupan sosial. Oleh karena itu, stres menjadi faktor penting dalam kesehatan reproduksi mahasiswa. Penanganan stres diperlukan untuk menjaga kesehatan siklus menstruasi.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan menghadapi berbagai tekanan akademik yang cukup besar. Tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa diantaranya tugas yang banyak, jam perkuliahan yang berubah-ubah, ujian praktikum, dan penyelesaian tugas akhir skripsi. Mahasiswa semester akhir mendapatkan tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan. Tugas akhir tersebut dapat berupa skripsi.

Tugas akhir skripsi merupakan karya ilmiah yang menjadi persyaratan akhir Pendidikan. Penulisan skripsi mahasiswa akan menghadapi berbagai kendala dan tantangan (Ardila & Sarajar, 2023). Kurangnya motivasi dan minat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, minat pada topik skripsi yang rendah, kesulitan dalam menentukan isi atau judul skripsi, kesulitan dalam mencari literatur atau data penunjang skripsi, memiliki masalah dengan dosen pembimbing memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang dapat memicu timbulnya stres (Maharani et al., 2024).

Stress akademik adalah salah satu masalah utama yang dihadapi mahasiswa dan dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Beban tugas, ujian, dan tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan stres berkepanjangan. Stres ini berpotensi menimbulkan gangguan menstruasi yang berulang pada wanita. Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius agar tidak mengganggu prestasi dan kesehatan mahasiswa. Penelitian mengenai stress akademik sangat relevan dalam konteks pendidikan tinggi saat ini (Prasetyo et al., 2023).

Dampak negatif dari stres akademik antara lain gangguan tidur, gangguan makan, depresi, kecemasan, dan gangguan siklus menstruasi. Gangguan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa. Siklus menstruasi yang terganggu akan memperparah kondisi fisik dan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penanganan stres akademik harus dilakukan secara terpadu. Intervensi yang tepat dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan menjaga kesehatan reproduksi (Rahman et al., 2022).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 4 Desember 2025 pada 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami stres. Faktor yang membuat mereka stres yakni penyelesaian tugas akhir skripsi. Hasil studi pendahuluan tersebut menyatakan bahwa 7 (70%) mahasiswa yang mengalami stres ia juga mengalami perubahan siklus menstruasi dari siklus menstruasi yang normal berubah menjadi tidak normal. Sebanyak 4(40%) mahasiswa mengalami oligomenorea dan 3 (30%) mahasiswa mengalami polimenorea

Penelitian sebelumnya banyak membahas hubungan antara stres saja terhadap siklus menstruasi, namun masih sedikit yang mengkaji tentang hubungan stress akademik penyelesaian tugas akhir skripsi terhadap siklus

menstruasi, dan belum ada penelitian yang serupa yang dilakukan pada mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 4 Kediri.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menilai hubungan antara stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar program intervensi kesehatan yang lebih efektif. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti hubungan stress akademik penyelesaian tugas akhir skripsi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang

- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang
- c. Menganalisis hubungan stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat ditemukan menjadi dua sisi

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan ilmu bagi dunia Pendidikan dan Kesehatan .

1.4.2 Manfaat praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teori dan menambah pengetahuan tentang hubungan stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi dengan siklus menstruasi, serta memberikan pengalaman yang luar biasa bagi peneliti karena ini merupakan pengalaman pertama peneliti dalam meneliti.

- b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat bahwa stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi dapat mempengaruhi siklus menstruasi, sehingga masyarakat dapat menjaga

siklus menstruasinya normal dengan menghindari stres atau mengurangi stres.

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang pentingnya menjaga siklus menstruasi dengan menangani stres.

d. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam memberikan intervensi terapi komplementer bagi instansi guna mengurangi dampak dari stres akademik penyelesaian tugas akhir skripsi pada mahasiswa