

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita (Nuraini, 2018).

Menstruasi merupakan perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan karena pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, dimulai biasanya 14 hari setelah ovulasi hari (Novita, 2018). Menstruasi adalah salah satu aspek kematangan seksual yang pertama kali terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Periode menstruasi penting dalam reproduksi. Menstruasi yang terjadi secara reguler setiap bulan akan membentuk suatu siklus menstruasi (Tombokan et al., 2017).

Menstruasi adalah bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari

vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai saat pubertas antara umur 10 dan 16 tahun tergantung pada berbagai faktor (Mawarda Hatmanti, 2018).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa menstruasi adalah terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina. Kondisi ini normal pada wanita yang umumnya terjadi setiap bulan. Menstruasi dapat disebut juga dengan haid atau terkadang datang bulan.

2. Anatomi Organ Reproduksi Wanita

Pada dasarnya organ reproduksi wanita terdiri dari organ reproduksi luar dan organ reproduksi dalam yang memiliki fungsi yang berbeda-beda. Organ reproduksi luar berfungsi sebagai jalan masuk sperma kedalam tubuh wanita dan sebagai cara melindungi tubuh organ reproduksi dalam dari berbagai organisme penyebab infeksi. Sedangkan, organ dalam membentuk semua jalur reproduksi yang terdiri dari indung telur (ovarium) untuk menghasilkan telur, tuba falopi (ovidak) sebagai tempat berlangsungnya pembuahan, rahim (uterus) tempat berkembangnya embrio menjadi janin dan vagina yang merupakan jalan bagi janin (Nugroho, 2011).

3. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih

kemudian dirangsang agar menjadi matang. Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul kemudian melekat dan berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi (Verawaty & Rahayu, 2011).

Pendarahan menstruasi menandakan bahwa wanita yang mengalaminya tidak hamil. Namun, pendarahan ini tidak bisa dijadikan patokan pasti bahwa kehamilan tidak terjadi, karena ada beberapa wanita yang mengalami pendarahan di awal kehamilannya. Selama usia reproduksi, ketiadaan menstruasi bisa menjadi indikasi pertama bahwa si wanita itu kemungkinan hamil (Verawaty & Rahayu, 2011).

Tingkat kecemasan dan tekanan yang dialami mahasiswi juga dapat menyebabkan keadaan menstruasi yang tidak teratur. Satu siklus menstruasi normal rata-rata adalah 28 hari, tapi panjang 24-35 hari masih dikategorikan normal. Pendarahan menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis dalam setiap siklus menstrusinya (Verawaty, dkk. 2011).

1 : Normal, jika jarak menstruasi berikutnya 28-35 hari.

2 : Tidak normal, jika jarak menstruasi berikutnya < 28 hari dan >35 hari.

4. Fase-Fase Dalam Siklus Menstruasi

Menurut Irianto (2014) dan Dewi (2012), siklus menstruasi terdiri dari 4 fase yaitu :

a. Fase Profilasi/Fase Pra-ovulasi

Hormon pembebas *gonadotropin* yang disekresikan hipotalamus akan memacu hipofisis untuk mensekresikan FHS. FHS memacu pematangan folikel dan merangsang folikel untuk mensekresikan hormon estrogen. Adanya estrogen menyebabkan pembentukan kembali (*poliferasi*) dinding endometrium. Peningkatan kadar estrogen juga menyebabkan leher rahim untuk mensekresikan lender yang bersifat basa. Lender ini berfungsi untuk menetralkan suasana asam basa pada vagina sehingga mendukung kehidupan sperma.

b. Fase Ovulasi/Fase Lutelal

Keluarnya ovum matang dari ovarium atau yang biasa disebut masa subur. Bila siklusnya tepat maka akan terjadi pada hari ke-14 dari peristiwa menstruasi tersebut.

c. Fase Pasca Ovulasi/Fase Sekresi

Masa kemunduran ovum bila tidak terjadi fertilisasi.pada tahap ini, terjadi kenaikan produksi progesterone sehingga endometrium menjadi lebih tebal dan siap menerima embrio untuk berkembang. Jika tidak terjadi fertilisasi, maka hormone seks akan berulang menjadi menstruasi kembali.

d. Fase Menstruasi

Terjadi bila ovum tidak dibuahi sperma, sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormone estrogen dan progesteron. Turunnya kadar estrogen dan progesteron sehingga terjadinya perdarahan. Fase menstruasi berlangsung kira-kira 5 hari. Darah yang keluar selama menstruasi berkisar antara 50-150 ml.

5. Gangguan Menstruasi

Kusmiran (2014) mengatakan gangguan pada siklus menstruasi dibagi menjadi :

a. *Polimenorea*

Polimenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu kurang dari 21 hari persiklusnya, sementara volume perdarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya.

b. *Oligomenorea*

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

c. *Amenorea*

Amenorea adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik (*oligomenorea*) atau tidak terjadinya perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut.

Amenorea dibedakan menjadi dua jenis :

1) *Amenorea Primer*

Amenorea primer adalah tidak terjadinya menstruasi sekalipun pada perempuan yang mengalami *amenorea*.

2) *Amenorea Sekunder*

Amenorea Sekunder adalah tidak terjadinya menstruasi yang diselingi dengan perdarahan menstruasi sesekali pada perempuan yang mengalami *amenorea*.

d. *Hipermenorea (Menoragia)*

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

e. *Hipomenorea*

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

6. Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Banyak penyebab kenapa siklus menstruasi menjadi panjang atau sebaliknya pendek menurut (Kusmiran, 2011) yaitu:

a. Faktor Hormon

Hormon-hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada wanita yaitu :

- 1) *Follicle Stimulating Hormon (FSH)*
- 2) *Estrogen yang dihasilkan oleh ovarium*
- 3) *Luteinizing Hormon (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis*
- 4) *Progesterone yang dihasilkan oleh ovarium*

b. Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

c. Faktor Vaskular

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan diantara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul stasis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

d. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E₂ dan F₂. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada haid.

Selain itu, penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dari adekuatnya fungsi luteal. Perhatian khusus saat ini juga ditekankan pada perilaku diet dan stres pada perempuan.

1) Berat Badan

Berat badan dan perubahan berat badan mempengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan menstruasi 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 dapat menimbulkan *amenorhea*.

2) Usia

Beberapa penelitian yang mengemukakan bahwa perempuan yang lebih muda, di bawah 25 tahun lebih besar kemungkinannya mendapat amenorea.

3) Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) dan aktivitas gonadotropin sehingga menurunkan level dari estrogen.

4) Stres

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem pernafasan dan hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenous epiate yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone lutein (LH) yang menyebabkan *amenorhea*.

5) Diet

Diet dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormone pituitary, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10x/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorhea*.

6) Paparan dan Lingkungan Kondisi Kerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Perempuan yang bekerja di pertanian mengalami jarak jarak menstruasi yang lebih panjang dibandingkan dengan perempuan yang bekerja perkantoran. Paparan suara bising di pabrik dan intensitas yang tinggi dari pekerja berhubungan dengan keteraturan dari siklus menstruasi. Paparan agen kimiawi dapat mempengaruhi/meracuni ovarium, seperti beberapa obat anti kanker (obat sitotoksik) merangsang gagalnya proses di ovarium

termasuk hilangnya folikel-folikel, anovulasi, oligomenorea, dan amenorea. Neuroleptik berhubungan dengan amenorea. Faktor-faktor tersebut menyebabkan resiko infertilitas dan menopause yang lebih cepat. (Kusmiran,2011).

Sedangkan menurut Ranny dkk dalam penelitiannya pada tahun 2020 beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan menstruasi adalah :

- a. Stres berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik stres tingkat sedang hingga stres tingkat berat. Hal ini terjadi karena keadaan stres mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormon kortisol dan penurunan hormon LH (Leuteinizing Hormone) yang mempengaruhi siklus menstruasi.
- b. Status gizi berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik dengan gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan pada remaja dengan gizi kurang kadar GnRH menurun yang disekresikan oleh LH dan FSH sehingga kadar estrogen menurun yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan ovulasi. Pada remaja dengan gizi lebih kadar hormon estrogen meningkat sehingga sekresi GnRH (Gonadotrophin Releasing Hormone) terganggu dan menghambat sekresi FSH (Follicle Stimulating Hormone). Hal inilah yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi panjang (*oligomenorhea*).
- c. Durasi tidur berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena durasi tidur yang buruk dapat menghambat sintesis hormon

melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon estrogen. Hal ini yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Pada remaja waktu tidur yang baik antara 7 – 9 jam per hari pada malam hari.

- d. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi baik aktivitas fisik dengan intensitas tinggi maupun aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Pada aktivitas fisik dengan intensitas tinggi mempengaruhi hormon FSH dan LH. Hal ini yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Sedangkan pada aktivitas fisik dengan intensitas rendah dapat mempengaruhi cadangan energi oksidatif. Energi oksidatif ini dibutuhkan dalam proses reproduksi. Hal inilah yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi.

B. Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017).

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik (Kemenkes,2018).

Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial/tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto, 2014).

Sedangkan menurut Selye (Hawari, 2011) yang dimaksud dengan stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban kerja yang berlebihan. Selanjutnya dijelaskan juga stres merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal (Sari dkk, 2015).

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011) stres secara historis telah lama digunakan untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang, ataupun reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut. Sejalan

dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) stres merupakan keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang menyebabkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan yang bersumber pada biologis, psikologis, atau sistem sosial seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Dengan kata lain, stres merupakan cara tubuh menanggapi jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apa pun.

2. Tingkat Stres

Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme koping. Berdasarkan studi literatur, ditemukan tingkatan stres menjadi lima bagian dalam *Psychology Foundation of Australia* (2016), antara lain:

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi : kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas. Stres normal alamiah dan menjadi

penting, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres. Bahkan, sejak dalam kandungan.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas serta tidak melakukan aktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, denyut jantung lebih cepat walaupun tidak melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir. Dengan demikian, stresor ringan yang menumpuk dalam jangkauan waktu yang singkat dapat meningkatkan resiko penyakit yang diderita oleh individu.

c. Stres Sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal.

d. Stres Berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit yang tidak kunjung sembuh. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi risiko stres yang ditimbulkan. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

e. Sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

3. Stresor

Menurut Sarafino dan Smith (2011) ada 3 penyebab stres sepanjang hidup manusia berlangsung, yaitu :

a. Diri Individu

Kadang sumber stres ada di dalam diri seseorang. Penyakit adalah salah satu cara stres timbul dari dalam diri seseorang. Stres cara lain muncul di dalam diri seseorang adalah melalui penilaian kekuatan motivasional yang berlawanan, kapan pun terjadi konflik yang mengerikan.

Contohnya ketika individu memiliki dua mata kuliah yang dibutuhkan dan jadwalnya bertepatan di waktu yang sama sehingga hanya dapat memilih satu diantaranya, hal tersebut disebut sebagai konflik karena mendapat tekanan akibat harus memilih salah satu diantaranya.

b. Keluarga

Mengingat peran penting motif sosial dalam stres, tidak mengherankan jika hubungan istimewa dapat menyebabkan sumber stres. Keluarga bisa memberi ketenangan, tapi juga bisa menjadi sumber ketegangan dan konflik. Perselisihan interpersonal dapat timbul dari masalah keuangan; perilaku tidak pengertian; penggunaan sumber daya rumah tangga; dan menentang tujuan. Dari sekian banyak sumber stres dalam keluarga, kita akan fokus pada tiga hal: hadirnya anggota keluarga baru, pernikahan dan perceraian, penyakit dan kematian dalam keluarga. Tambahan keluarga baru ataupun kehilangan keluarga menimbulkan stres terhadap anggota keluarga lainnya berkaitan dengan masalah biaya dan perhatian. Perceraian dan pernikahan menghasilkan banyak transisi yang menegangkan untuk semua anggota keluarga saat mereka menghadapi perubahan dalam keluarga mereka, baik keadaan sosial, lingkungan, dan keuangan.

c. Komunitas dan Lingkungan Masyarakat

Kontak dengan orang di luar keluarga menyebabkan banyak sumber stres. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan seseorang menjadi stres.

Contohnya beban kerja yang terlalu berat, konflik antar teman dan persaingan dalam perkuliahan. Faktor-faktor stres yang diungkapkan di atas mengarah pada faktor yang dikemukakan oleh Sarfino dan Smith (2011) yaitu berasal dari dalam diri individu, keluarga dan kondisi lingkungan luar seseorang.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu. Pada beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrim, seperti perang, kecelakaan, dan lain sebagainya dapat menyebabkan stres. Sementara kejadian sehari-hari, kondisi kesehatan fisik, tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu dan lain sebagainya berpotensi untuk menyebabkan stres. Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Santrock 2011, yaitu :

a. Faktor Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapnya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach-approach*), menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance*), dan mendekat-menghindar (*approach avoidance*).

Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

b. Faktor Kognitif

Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi “pendekatan” biasanya lebih baik daripada strategi “menghindar”

c. Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan seseorang dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Seseorang yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mengasosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, seseorang yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negative terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

d. Faktor Sosial Budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari konflik yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası adalah konsekuensi negative dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan

yang efektif selama kritis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres.

Kemiskinan juga menyebabkan stres yang berat bagi seseorang dan keluarganya. Kondisi seseorang yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin, kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan seseorang dari etnis minoritas dan keluarganya’

5. Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dari Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* terdiri 42 item pernyataan. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

DASS mempunyai tingkatan *discrimant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's*

Alpha.Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* terdiri dari 14 item, mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (Sangat berat). Adapun alternatif jawaban yang digunakan dan skala penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Skala Alternatif Jawaban

No	Alternatif Jawaban	Skor
1	Tidak Pernah	0
2	Kadang-kadang	1
3	Sering	2
4	Selalu	3

C. Mahasiswi

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswi adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswi dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang

setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswi adalah mahasiswa perempuan yang sedang dalam proses 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 (Hartaji, 2012).

Seorang mahasiswi dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Daldiyono (Shaleh, 2013) menjelaskan ada 3 karakteristik mahasiswi, yaitu:

- a. Lulusan dari Sekolah Menengah Atas
- b. Telah menjalani pendidikan selama 12 tahun
- c. Umur mahasiswa berkisar 18-25 tahun

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan mahasiswi adalah orang yang sedang menjalani pendidikan disebuah universitas atau perguruan tinggi.

2. Tugas dan Kewajiban Mahasiswi

Menurut Siallagan (2011), mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna

mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencarikan solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi.

Selain memiliki tugas, mahasiswa juga memiliki kewajiban yang harus dijalankan. Setiap mahasiswa berkewajiban untuk:

- a. Bertaqwa dan berahlak mulia.
- b. Belajar dengan tekun dan sungguh-sungguh agar memperoleh prestasi tinggi.
- c. Mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku, baik pada tingkat universitas, fakultas maupun jurusan.
- d. Ikut memelihara sarana prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan dalam lingkungan universitas.
- e. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
- f. Terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.
- g. Menjaga nama baik, citra, dan kehormatan universitas.
- h. Ikut bertanggungjawab biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- i. Berpakaian rapi, sopan, dan patut.
- j. Memakai jaket almamater pada setiap kegiatan kemahasiswaan maupun kegiatan universitas.
- k. Menunjung tinggi adat istiadat, sopan santun serta etika yang berlaku.

- l. Menjaga kampus dari kegiatan politik praktis.
- m. Menaati kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- n. Saling menghormati sesama mahasiswa dan bersikap sopan terhadap pimpinan, dosen, dan karyawan.
- o. Memarkirkan kendaraan dengan tertib pada tempat parkir yang telah disediakan.

3. Peranan Mahasiswi

Mahasiswi sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan (2011), ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswi yaitu intelektual, moral, sosial.

a. Peran Intelektual

Mahasiswi sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, sebagai seorang mahasiswa, anak, serta harapan masyarakat.

b. Peran Moral

Mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan.

c. Peran Sosial

Mahasiswa sebagai seorang yang membawa perubahan harus selalu bersinergi, berpikir kritis dan bertindak konkret yang terbingkai dengan kerelaan dan keikhlasan untuk menjadi pelopor, penyampai aspirasi dan pelayan masyarakat.

D. Skripsi

1. Definisi Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Permasalahan atau fenomena tersebut di tulis dalam bentuk karya ilmiah berdasarkan kemampuan dan ketrampilan dalam ilmu atau bidang tertentu. Penyusunan skripsi dimaksudkan untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan secara metodologis serta melaporkan hasilnya dalam bentuk skripsi. Masalah yang menjadi pokok bahan skripsi harus disesuaikan dengan jurusan keahlian yang dikembangkan mahasiswa dan dibimbing oleh seorang atau dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh ketua jurusan atas persetujuan rektor. Penulisan skripsi sebagai bahan studi harus dipertahankan dihadapan tim penguji.

Oleh karena itu skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis karya ilmiah dengan mengaktualisasikan teori-teori akademik yang diperoleh sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi menjadi momok yang menakutkan karena adanya persepsi dalam menyusun skripsi akan menguras banyak tenaga, waktu, biaya, bahkan tidak jarang menguras emosi penulis yang akhirnya menimbulkan gejala stres dalam diri mahasiswa.

Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu: “Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam menyusun skripsi karena kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas” Permasalahan-permasalahan mahasiswa dalam proses menyusun skripsi tersebut seperti tenaga, waktu, biaya, mencari judul yang efektif, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, dan kesulitan menuangkan ide ke dalam bahasa ilmiah

akan membuat mahasiswa menjadi terbebani sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda bahkan gagal. Terlebih ketika bimbingan terlalu banyak yang dikoreksi otomatis akan menulis ulang sehingga penyelesaian skripsi menjadi terhambat.

Bagi sebagian mahasiswa skripsi merupakan momok yang menakutkan. Skripsi akan menjadi masalah karena individu akan merasa terbebani. Permasalahan mahasiswa dalam kesiapannya menghadapi skripsi berupa merasa kurangnya kemampuan untuk menulis, belum ada referensi untuk membuat judul, atau mengingat skripsi akan menghambur-hamburkan kertas karena setiap bimbingan yang dikoreksi otomatis akan menulis ulang dan mengganti kertas (Kinasih,2013).

E. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

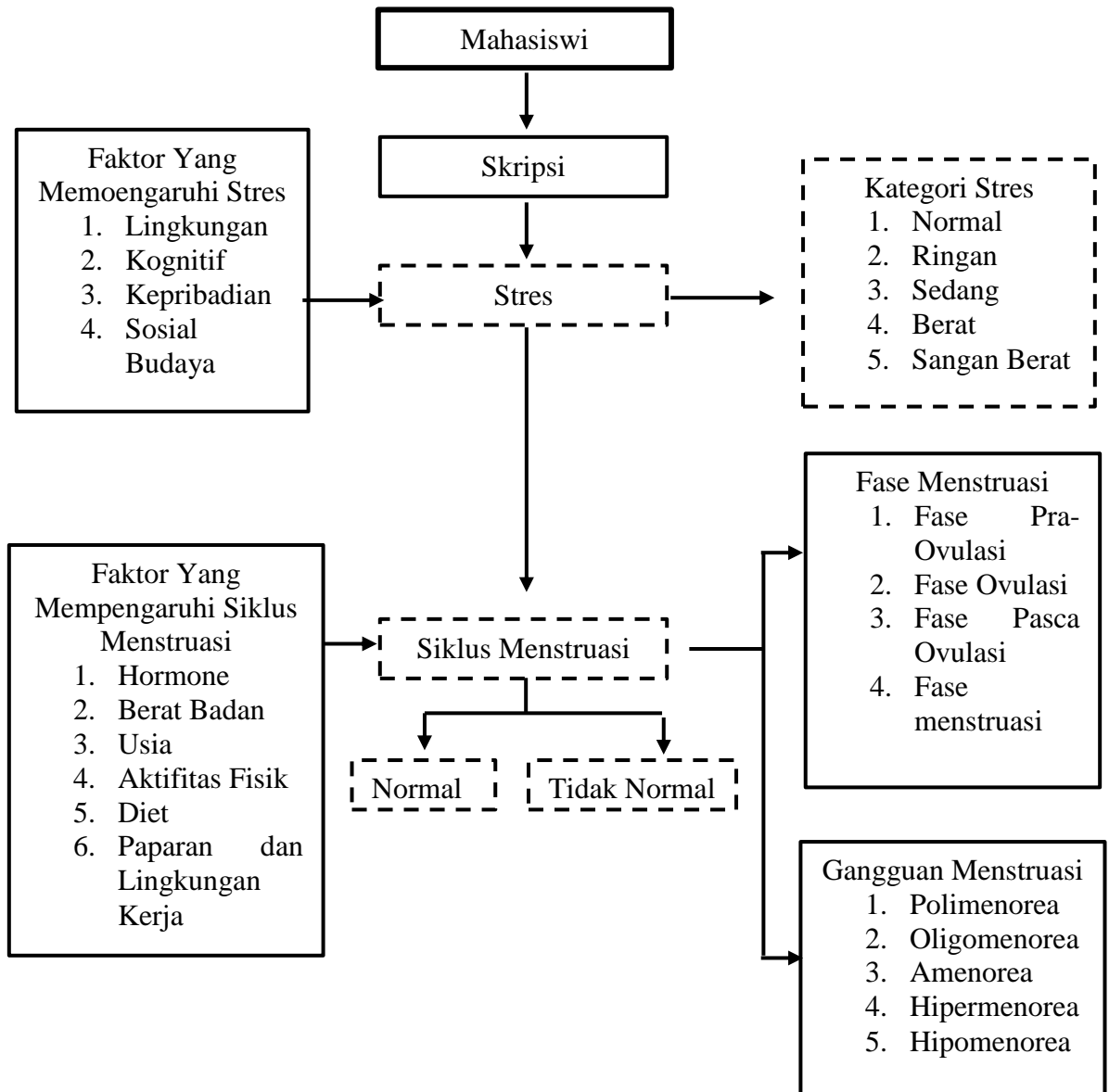
Gangguan siklus menstruasi dipengaruhi oleh stres. Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenousopiat yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon luteinizing hormone (LH) (Singh et al., 2015).

Siklus menstruasi yang tidak teratur ini dipengaruhi beberapa faktor antara lainnya adalah perubahan hormone akibat stres dalam keadaan emosional yang kurang stabil. Selain itu perubahan drastis dalam porsi olah raga atau perubahan berat badan yang drastis juga mampu menjadi penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut disebabkan karena stres

menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenousopioid yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon luteinizing hormone (LH), dan tingkat stres mahasiswa dipengaruhi oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan aktifitas fisik yang tinggi di kampus maupun di luar kampus (Sari, 2016). Problem-problem akademik, psikososial, perubahan situasi dan lingkungan dan problem lain yang berkaitan dengan kesehatan dapat menjadi stresor pada mahasiswa. Stresor-stresor tersebut menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri. Mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri dengan stresor tersebut akan mengalami stres dan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan : : Diteliti : Tidak Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Dewi (2012), Irianto (2014), Kusmiran (2011), Kusmiran (2014),
Psychology Foundation of Australia (2016), Santrock (2011),

G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono,2018). Berdasarkan dari uraian diatas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : “ Terdapat hubungan antara tingkat dalam Menyusun skripsi dengan siklus menstruasi mahasiswi semester VIII di Universitas Sahid Surakarta.

