

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa disfungsi siklus menstruasi merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami perempuan di seluruh dunia dengan prevalensi sekitar 45%. WHO menekankan bahwa kesehatan menstruasi mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, serta gangguan seperti siklus tidak teratur, amenore, dan gejala pramenstruasi dapat memengaruhi kualitas hidup serta fungsi sosial dan pendidikan perempuan (WHO 2020).

Secara teori, stres akademik dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi melalui aktivasi respons stres neuroendokrin tubuh. Ketika individu mengalami stres akademik yang berkepanjangan, hipotalamus akan melepaskan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) yang merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), sehingga meningkatkan produksi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal. Peningkatan kadar kortisol yang berlangsung lama dapat menekan pelepasan *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH) dari hipotalamus, yang berakibat pada penurunan sekresi hormon *follicle-stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH) dari kelenjar pituitari. Penurunan FSH dan LH ini mengganggu pematangan folikel ovarium dan proses ovulasi, sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan hormon reproduksi tersebut menyebabkan perubahan fase-fase siklus menstruasi yang dapat bermanifestasi sebagai oligomenore, polimenore, atau amenore Aniroh, (2023).

Jurnal Toufexis dkk. (2023) stres akademik yang bersifat kronis dapat mengalihkan prioritas fisiologis tubuh dari fungsi reproduksi menuju mekanisme adaptasi stres, sehingga secara biologis berkontribusi terhadap terjadinya gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi melalui mekanisme gangguan keseimbangan hormonal akibat respons stres kronis, terutama peningkatan hormon kortisol. Sukarya, (2024) menemukan 64% mahasiswi tingkat 1 di Stikes RS Husada Jakarta mengalami siklus menstruasi abnormal dengan korelasi kuat terhadap stres akademik tinggi, sementara Helenri. (2025) juga melaporkan hubungan signifikan antara stres akademik dan ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kedokteran.

Teori aktivitas fisik, terutama yang intensitasnya tinggi atau melibatkan energi yang sangat besar, dapat memengaruhi regulasi hormon reproduksi yang bertanggung jawab atas siklus menstruasi, dimana aktivitas fisik yang berat atau durasi latihan yang panjang dapat mengganggu sekresi *gonadotropin-releasing hormone (GnRH)* dari hipotalamus, yang kemudian berdampak pada penurunan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron sehingga memiliki potensi menyebabkan ketidakteraturan siklus haid atau bahkan amenorea pada beberapa wanita, sementara aktivitas fisik ringan hingga moderat justru dapat membantu mempertahankan keseimbangan hormonal dan sirkulasi darah yang mendukung keteraturan siklus menstruasi; temuan ini secara teori menggarisbawahi bahwa efek aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi dipengaruhi oleh intensitas, durasi, dan status energi tubuh individu. (Ahrens dkk., 2021)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan penting terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi melalui pengaruhnya terhadap keseimbangan hormonal dan respons neuroendokrin tubuh. Rikandi. (2023) menemukan bahwa 41,7% mahasiswi mengalami gangguan siklus menstruasi yang berhubungan signifikan dengan aktivitas fisik harian yang tidak teratur, sedangkan Anindita. (2022) melaporkan 73,3% mahasiswi kedokteran mengalami gangguan menstruasi, terutama dismenore, yang berkaitan dengan intensitas dan frekuensi aktivitas fisik. Temuan ini diperkuat oleh Sukarya (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi dengan tingkat aktivitas fisik rendah mengalami berbagai gangguan siklus menstruasi, seperti polymenorrhea, oligomenorrhea, dan hypomenorrhea. Pola menstruasi setiap individu sangat bervariasi, meliputi perbedaan usia *menarche*, lama menstruasi, siklus, hingga kejadian dismenorea. Usia *menarche* normal berkisar antara 12–16 tahun, namun perkembangan teknologi dan gaya hidup saat ini memicu terjadinya percepatan *menarche* di bawah usia 12 tahun. Dalam penelitian ini, rata-rata *menarche* responden adalah 13 tahun, dengan rentang usia 10 hingga 16 tahun (Karimah dkk., 2024) Pengetahuan dan perilaku kesehatan yang tepat pada remaja merupakan fondasi utama dalam mempersiapkan siklus reproduksi yang sehat dan mencegah komplikasi kesehatan jangka panjang di masa depan (Rahyani dkk., 2020)

B. Rumusan Masalah

Uraian latar belakang masalah menjadi dasar rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat stres akademik dan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Denpasar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan tingkat stres akademik serta aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Denpasar.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus skripsi ini adalah:

- a. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswi kebidanan tingkat 1
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswi kebidanan tingkat 1
- c. Mengidentifikasi keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat 1
- d. Menganalisis hubungan tingkat stres akademik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat 1
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan tingkat 1
- f. Menganalisis faktor yang paling berpengaruh dengan keteraturan siklus menstruasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja, dengan memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara tingkat stres akademik dan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pemahaman teoretis mengenai peran faktor psikologis dan perilaku aktivitas fisik terhadap mekanisme fisiologis yang mengatur siklus menstruasi pada remaja putri, terutama pada mahasiswi kebidanan yang memiliki beban akademik dan tuntutan aktivitas yang cukup tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar teoretis dan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait pengaruh faktor psikologis, gaya hidup, dan aktivitas fisik terhadap kesehatan reproduksi remaja putri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya untuk mengatur siklus menstruasi.

b. Bagi mahasiswi tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Denpasar

Penelitian ini dapat menjadi bahan edukasi bagi mahasiswi kebidanan tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Denpasar dalam mengenali dampak stres akademik dan kurangnya aktivitas fisik dengan kesehatan reproduksi

c. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan, program, atau kegiatan sekolah yang berfokus pada pengelolaan stres akademik dan peningkatan aktivitas fisik.

d. Bagi tenaga kesehatan (khususnya bidan)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan edukasi, konseling, serta pendampingan kepada remaja putri terkait hubungan stres akademik dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan pengembangan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sejenis di bidang kesehatan reproduksi remaja