

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Menstruasi

2.1.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan oleh pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron yang mengalami penurunan terutama progesteron pada akhir siklus ovarium yang dimulai biasanya 14 hari setelah ovulasi (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 ialah 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 (Hatmanti, 2018)

2.1.2 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya (Yudita *et*

al., 2017). Siklus menstruasi merupakan serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya (Utami & Mardiyarningsih, 2015). Siklus menstruasi yang terganggu mengacu pada siklus menstruasi yang tertunda selama lebih dari 7 hari, atau bahkan 40-50 hari untuk setiap menstruasi (Cai & Wu, 2009).

Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Pada masing-masing wanita mempunyai variasi dalam siklus menstruasinya ada yang masih dalam batas normal (Bustam, 2015). Buku Manajemen Kesehatan Menstruasi (Sianaga, 2017) menjelaskan lamanya waktu tahapan-tahapan siklus menstruasi berdeda-beda untuk setiap wanita tapi umumnya pada siklus dengan rata-rata 28 hari terjadi tahapan seperti :

1. Hari ke-1-5 yaitu perdarahan menstruasi (masa menstruasi)
2. Hari ke-7 yaitu sel telur dalam ovarium sudah cukup matang
3. Hari ke-7-11 yaitu saat dinding rahim mulai menebal, sebagai persiapan untuk sel telur yang telah dibuahi (oleh sperma) agar dapat tertanam di dalam jaringan spons (spongy tissue)
4. Hari ke-14 sel telur terlepas dari ovarium menuju kedalam tuba fallopi, proses ini dikenal dengan nama ovulasi.
5. Hari ke-14-28 sel telur bergerak kebawah menuju rahim. Jika sel telur tersebut dibuahi, maka sel tersebut akan tertanam dalam dinding Rahim. Jika tidak dibuahi, sel telur akan bergerak terus, bersama

dengan sebagian dinding rahim, menandai dimulainya hari ke-1 pada siklus berikutnya.

Siklus menstruasi, rata-rata, berlangsung dari 21-35 hari, siklus menstruasi yang biasa dimulai lapisan uterus terlepas. Rata-rata kehilangan darah seluruh periode sekitar 40 mililiter, dari tingkat rendah selama aliran, estrogen naik ke puncak siklus pertengahan selama 9-20 hari. Selanjutnya, puncak hipofisis Luteinizing Hormon (LH) memicu pelepasan sel telur, yang disebut sebagai ovulasi, setelah ovulasi, produksi progesteron naik tajam sementara estrogen berkurang minimal sampai keduanya berkurang pada periode berikutnya. Luteal, juga dikenal sebagai pasca ovulasi, fase biasanya berlangsung 10-14 hari (Webster, 2017).

Hormon pelepas gonadotropin (GnRH) dari hipotalamus mengontrol dua siklus. Hormon utama yang berfluktuasi di seluruh rahim dan siklus ovarium adalah hormon perangsang folikel (FSH), hormon luteinizing (LH), yang dilepaskan dari kelenjar hipofisis anterior, dan estrogen steroid jenis kelamin wanita (estriol, estrone dan p-estradiol), dan progesteron, yang dilepaskan oleh korpus luteum (uterus). FSH dan LH, yang mendorong stimulasi ovulasi dan perkembangan folikel ovarium, dilepaskan dari hipofisis anterior untuk memulai produksi folikel dan mendorong ovulasi dalam siklus ovarium. Peran FSH adalah untuk merangsang perkembangan folikel ovarium, yang mengeluarkan estrogen, sehingga LH dapat mengembangkan folikel ovarium lebih lanjut. Luteinizing hormon juga membantu memulai ovulasi dan merangsang produksi empat hormon

utama corpus luteum: estrogen, progesteron, inhibin, dan relaxin (berguna untuk melahirkan).

Menstruasi adalah endometrium uterus melepaskan keluarnya sel yang sekarat, yang mengandung sekitar 50 hingga 150 ml darah, cairan jaringan, lendir, dan sel-sel epitel karena menurunnya kadar estrogen dan progesteron di dalam rahim. Awal menstruasi, kadar FSH meningkat untuk merangsang perkembangan folikel primer, yang menghasilkan kadar estrogen yang rendah. Pada akhir menstruasi siklus, folikel primer ini telah berkembang menjadi folikel sekunder atau tumbuh, yang terdiri dari oosit sekunder dan beberapa lapisan sel epitel berbentuk kubus yang berasal dari sel epitel berbentuk kubus di sekitar folikel primer. Pada awal fase ini, level FSH sedikit lebih tinggi untuk merangsang pengembangan folikel dan memungkinkan sekresi estrogen oleh folikel. Hanya satu dari folikel yang jatuh tempo telah mencapai kematangan. Folikel yang tumbuh melepaskan estrogen, merangsang proses atresia, yang merupakan penghambat negatif. Sekresi FSH menyebabkan folikel yang kurang berkembang berhenti tumbuh dan berdegenerasi. Folikel yang satu ini matang menjadi folikel ovarium vesikular, atau Graafian, atau folikel matang, sementara itu meningkatkan produksi estrogen. Tepat sebelum ovulasi, peningkatan jumlah LH adalah kadar estrogen yang disekresi dan melengkung berada pada titik tertinggi, memungkinkan penebalan dinding endometrium. Tingkat estrogen yang tinggi ini memberikan efek umpan balik positif, menstimulasi hormon hipofisis anterior untuk melepaskan LH dan GnRH, yang mempromosikan pelepasan lebih banyak LH. Peningkatan jumlah LH

ini memicu ovulasi. Ovulasi, yang biasanya terjadi pada hari ke 14 dari siklus rata-rata, adalah pelepasan folikel ovarium vesikular matang dan oosit sekunder ke dalam rongga panggul. Butuh sekitar 20 hari (mulai enam hari terakhir dari siklus sebelumnya) untuk folikel berkembang menjadi folikel ovarium vesikular dewasa dan menunggu dalam tabung rahim. Setelah ovulasi terjadi, bekuan darah terbentuk untuk menghancurkan ovarium vesikular folikel untuk menjadi hemorrhagicum dan diserap oleh sel-sel folikel untuk terbentuk corpus luteum, dengan bantuan LH, corpus luteum mengeluarkan estrogen dan progesteron. Ini menandakan waktu setelah ovulasi dan sebelum menstruasi berikutnya, juga dikenal sebagai fase postovulasi. Fase ini biasanya berlangsung sekitar 14 hari dalam siklus 28 hari. Dalam siklus ovarium, ini juga dikenal sebagai luteal tahap; dalam siklus menstruasi ini juga disebut fase sekretori. Selama fase ini, produksi progesteron tinggi hingga siapkan endometrium untuk menerima sel telur yang dibuahi (Cruteau, 2015).

2.1.2.1 Siklus Menstruasi Normal

Menstruasi yang terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi. Jika siklus menstruasi yang regular terjadi maka itu penandaan bahwa organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Siklus menstruasi yaitu terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode sampai dengan hari pertama periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21- 35 hari dengan rata-rata durasi siklus adalah 28 hari (Women's health U.S., 2014). Lama menstruasi biasanya antara 3-7 hari (Utomo, 2007), jumlah rata-rata keluarnya darah selama

menstruasi adalah 50 ml (rentang 20-80 ml), atau 2-5 kali pergantian pembalut perhari.

2.1.2.2 Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan menstruasi yang termasuk kedalam siklus menstruasi yang tidak normal adalah perubahan pada siklus menstruasi dan perubahan jumlah darah menstruasi (Bull et al., 2019). Perubahan pada siklus menstruasi ada 3 yaitu :

1. Polimenorea

Polimenorea merupakan siklus menstruasi yang lebih pendek yaitu kurang dari 21 hari, menjadi pendeknya masa luteal.

2. Oligomenorea

Oligomenorea adalah siklus haid lebih panjang, lebih dari 35 hari. Hal ini karena masa proliferasi lebih panjang dari biasa.

3. Amenorea

Amenorea dibagi menjadi 2 yaitu, amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer apabila seorang perempuan berumur 18 tahun ke atas tetapi belum pernah mendapatkan haid, sedangkan amenorea sekunder pernah mendapat haid tetapi kemudian sedikitnya 3 bulan berturut-turut tidak mendapatkannya lagi.

Sedangkan Perubahan jumlah darah terdapat 2 yaitu:

1. Hipermenorea atau menoragia

Hipermenorea adalah pendarahan haid yang lebih banyak dari normal (lebih dari 7 hari).

2. Hipomenorea

Hipomenorea adalah pendarahan haid yang lebih pendek dari biasa dan/atau lebih kurang dari biasa (kurang dari 3 hari) penyebabnya kemungkinan gangguan hormonal, kondisi wanita dengan penyakit tertentu.

2.1.3 Hormon Pengendali Proses Menstruasi

Dalam buku manajemen kesehatan menstruasi tahun 2017 menjelaskan bahwa sistem hormon merupakan salah satu faktor terpenting dalam siklus menstruasi. Sistem hormonlah pengendali proses menstruasi adalah:

1. Hormon kelenjar hipofisis--hipotalamus

Menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesteron dalam darah menurun. Kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi Gn-RH. Gonadotropin releasing hormone (Gn-RH) menstimulasi sekresi FSH. Folikel stimulating hormone (FSH) menstimulasi perkembangan folikel dan produksi estrogennya. Kadar estrogen mulai menurun dan Gn-RH, hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan LH. Luteinizing hormone (LH) mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi.

2. Hormon ovarium

Ovarium menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Estrogen bertanggung jawab terhadap perkembangan dan pemeliharaan organ-organ serta mempercepat proses pematangan follikel ke bentuk perkembangan lebih lanjut dan memastikan dinding Rahim menebal sebagai persiapan tempat implantasi bagi sel telur yang sudah di buahi. Estrogen memainkan peranan penting dalam perkembangan payudara dan dalam perubahan siklus bulanan dalam uterus. Progesteron juga penting dalam mengatur perubahan yang terjadi dalam Rahim selama siklus menstruasi. Progesteron merupakan hormon yang paling penting untuk menyiapkan endometrium untuk berdiamnya sel telur yang telah dibuahi.

2.1.4 Fase-Fase Pada Siklus Menstruasi

Menurut Fauziah, (2017) siklus menstruasi terbagi menjadi tiga fase yaitu :

1. Fase proliferasi

Setelah menstruasi selesai, hanya lapisan tipis stroma endometrium tersisa pada basis endometrium asli, dan satu-satunya sel epitel yang tertinggal terletak pada bagian dalam sisa-sisa kelenjar dan kriptis endometrium. Dibawah pengaruh estrogen yang sekresinya ditingkatkan oleh ovarium selama bagian pertama siklus ovarium, sel-sel stroma dan sel-sel epitel dengan cepat berproliferasi. Permukaan endometrium mengalami repitalisasi dalam tiga sampai tujuh hari setelah permulaan menstruasi. Selama dua minggu pertama siklus seksual (yaitu sampai ovulasi) tebal endometrium sangat bertambah karena peningkatan jumlah sel-sel stroma

dan karena pertumbuhan progresif kelenjar-kelenjar endometrium, semua efek ini ditingkatkan oleh estrogen. Pada saat ovulasi tebal endometrium sekitar 2- 3 mm.

2. Fase Sekresi

Selama separuh terakhir siklus seksual, progesteron dan estrogen (dominan progesteron) disekresi oleh korpus luteum. Estrogen menyebabkan proliferasi sel tambahan dan progesterone menyebabkan pembengkakan hebat dan pembentukan sekresi endometrium. Kelenjar tambah berkelok-kelok, Zat yang disekresi tertimbun dalam sel epitel kelenjar, dan kelenjarnya menyekresi sedikit cairan endometrium. Sitoplasma sel stroma juga bertambah, lipid dan glikogen banyak mengendap dalam sel stroma, dan suplai darah ke endometrium meningkat lebih lanjut sebanding dengan aktivitas sekresi yang sedang berkembang. Pada fase ini, endometrium mempunyai ketebalan 4-6 mm. Tujuan dari seluruh perubahan endometrium ini adalah untuk menghasilkan endometrium yang banyak menyekresikan dan sangat banyak mengandung cadangan zat gizi yang dapat memberikan keadaan yang sesuai untuk implantasi ovum yang telah dibuahi selama separuh terakhir siklus menstruasi.

3. Fase Menstruasi

Jika ovum tidak dibuahi, korpus luteum pada ovarium menjadi involusi, hormone ovarium (estrogen dan progesterone) akan turun sampai level terendah, dan terjadilah menstruasi. Menstruasi disebabkan oleh

pengurangan mendadak progesterone dan estrogen pada akhir siklus ovarium. Efek pertama adalah penurunan ransangan sel-sel endometrium oleh kedua hormone tersebut, diikuti dengan cepat oleh involusi endometrium itu sendiri sampai sekitar 65% tebal sebelumnya. Selama 24 jam sebelum mulai menstruasi. Pembuluh darah yang menuju kelapisan mukosa endometrium menjadi vasopastik, mungkin karena efek involusi, seperti pengeluaran zat vasokonstriktor. Vasopasme dan kehilangan rangsang hormonal mulai menimbulkan nekrosis pada endometrium. Sebagai akibatnya, darah merembes dalam lapisan vaskuler fase endometrium area perdarahan mulai terbentuk setelah 24-36 jam. Lapisan luar endometrium yang nekrotik terlepas dari uterus pada tempat perdarahan, pada 48 jam setelah mulainya menstruasi, semua lapisan superfisial endometrium telah deskuamasi. Jaringan deskuamasi dan darah dalam kubah uterus memulai kontraksi uterus Universitas Sumatera Utara 15 yang mengeluarkan isi uterus. Selama menstruasi normal, sekitar 40 ml darah dan 35 ml cairan serosa hilang. Cairan menstruasi ini dalam keadaan normal tidak membeku, karena fibrinolysin dikeluarkan bersama endometrium yang nekrotik. Dalam 3-7 hari setelah menstruasi mulai perdarahan berhenti karena pada saat ini endometrium sudah mengalami epitalisasi penuh.

2.1.5 Alat Ukur Siklus Menstruasi

Kuisisioner siklus menstruasi terdiri dari 1 pertanyaan yaitu :

1. Berapa hari menstruasi anda berlangsung, .

Hal ini akan mengklasifikasi jawaban dari responden menjadi 2 kategori yaitu normal dan tidak normal. Di mana dikatakan normal yaitu jika siklus menstruasi berada pada rentang 28-35 hari, lama menstruasi berada pada rentang 3-7 hari. Sedangkan dikatakan tidak normal jika jawaban responden di luar kriteria pengukuran normal yaitu kurang dari 28 hari dan lebih dari 35 hari dengan lama menstruasi kurang dari 3 hari dan lebih dari 7 hari.

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Dalam pengertian umum, stres adalah sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah (Sukadiyanto, 2010). Menurut Priyanto dalam buku Konsep manajemen stress tahun 2014 stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan v atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Azis & Bellinawati, 2015).

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan

antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping (Barseli & Ildil, 2017).

2.2.2 Klasifikasi Stres

Potter & Perry (2005) dalam (Banjarnahor, 2013) mengklasifikasikan tingkat stres menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus. Stres sedang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, dikarenakan kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, adanya permasalahan keluarga. Situasi seperti tersebut dapat mempengaruhi pada kondisi kesehatan seseorang. Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya penyakit fisik yang lama. Makin sering dan makin lama situasi stres, makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.

2.2.3 Penggolongan Stres

Dalam penelitian (Wulandari, 2012) stres dapat terbagi 2:

1. Distres (stress negatif)

Distres adalah tidak sehat, negative dan merusak. Hal tersebut merupakan konsekuensi individu seperti sulit berkonsentrasi dan tidak menerima hasil yang di dapat.

2. Eustress (stres positif)

Eustress adalah respon yang menghasilkan individu yang bersifat sehat, positif dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu.

2.2.4 Macam-Macam Stres

Berdasarkan penyebab, stress terbagi 7 (Alimul, 2008 dalam Hasibuan, 2012):

1. Stres fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik.

2. Stres kimiawi

Stres ini disebabkan karena zat kimiawi seperti obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

3. Stres mikrobiologik

Stres ini disebabkan karena kuman seperti adanya virus, bakteri atau parasit.

4. Stres fisiologik

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.

5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pada pubertas, perkawinan dan proses lanjut usia.

6. Stres psikis atau emosional

Stres yang disebabkan karena gangguan stimulus psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan.

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi Stressor

Menurut Heiman dan Karif (2015) Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Factor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain.

2.2.6 Respon Terhadap Stres

Potter & Perry (2005) dalam Purwati, (2012), mengidentifikasi respon stress yaitu:

1. *Local Adaptations Syndrome (LAS)* Respon dari jaringan, organ atau bagian tubuh terhadap stress atau perubahan fisiologis lainnya. Karakteristik LAS yaitu respon adaptif dan tidak melibatkan seluruh sistem tubuh selain itu respon tidak terjadi terus-menerus dan membantu dalam memulihkan homeostatis region atau bagian tubuh

2. *General Adaptations Syndrome (GAS)* Respon berpola tertentu terhadap tuntutan ekstra yang diterimanya. Ada tiga tahap spesifik yaitu reaksi peringatan tubuh yaitu penyebab stres, tubuh mempersiapkan diri melawan stress dengan mengirimkan hormon-hormon berguna kedalam aliran darah akibatnya detak jantung meningkat dan semakin menegangnya otot-otot pada saat tubuh bersiap-siap melakukan aksi. Pertahanan pada tahap ini tubuh menyesuaikan diri untuk melawan stress, penyesuaian ini bisa saja hanya terjadi pada sistem organ tersendiri maupun menyeluruh. Jika stres tingkat tinggi terus berlangsung akan berakibat timbulnya penyakit dalam sebuah organ atau sistem tubuh. Tahap terakhir adalah tahap dimana stres tetap berlangsung, jaringan dan sistem organ tubuh bisa rusak. Dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan penyakit atau kematian.

2.2.7 Gejala Stres

Gejala terjadinya stres secara umum (Hidayat, 2009):

1. Gejala Fisik Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stress adalah : nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur dan lain-lain.
2. Gejala Psikis Sementara bentuk gangguan psikis yang sering terlihat adalah : sulit tidur, cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsive, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada waktu yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali.

2.2.8 Sumber-sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Menurut Sarafino (2008) sumber datangnya stres ada tiga yaitu:

1. Diri individu Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Menurut Miller dalam Sarafino (2008), pendorong dan penarik dari konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu approach dan avoidance. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik (Sarafino, 2008), yaitu:
 - a. *Approach-approach Conflict* Muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik. Contohnya, individu yang mencoba untuk menurunkan berat badan untuk meningkatkan kesehatan maupun untuk penampilan, namun konflik sering terjadi ketika tersedianya makanan yang lezat.

- b. *Avoidance-avoidance Conflict* Muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan. Contohnya, pasien dengan penyakit serius mungkin akan dihadapkan dengan pilihan antara dua perlakuan yang akan mengontrol atau menyembuhkan penyakit, namun memiliki efek samping yang sangat tidak diinginkan. Sarafino (2008) menjelaskan bahwa orang-orang dalam menghindari konflik ini biasanya mencoba untuk menunda atau menghindar dari keputusan tersebut. Oleh karena itu, biasanya *avoidance-avoidance conflict* ini sangat sulit diselesaikan.
- c. *Approach-avoidance Conflict* Muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu tujuan atau situasi. Contohnya, seseorang yang merokok dan ingin berhenti, namun mereka mungkin terbelah antara ingin meningkatkan kesehatan dan ingin menghindari kenaikan berat badan serta keinginan mereka untuk percaya terjadi jika mereka ingin berhenti.

2) Keluarga Sarafino (2008) dalam Boi, 2016 menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan, dan kepribadian dari setiap anggota keluarga berdampak pada interaksi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang menghasilkan stres. Menurut Sarafino (2008) faktor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga yang sakit, cacat, dan kematian.

3). Komunitas dan Lingkungan Kontak dengan orang di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya, pengalaman anak di sekolah

dan persaingan. Adanya pengalaman-pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan yang tidak nyaman dapat menyebabkan seseorang menjadi stres. (Sarafino, 2008 dalam Boi, 2016).

2.2.9 Respon Fisiologis Stres

Stres menimbulkan respon fisiologis, dimulai dengan persepsi stres yang menghasilkan aktivasi simpatetik pada sistem saraf otonom mengarahkan tubuh untuk bereaksi terhadap emosi, stressfull, dan keadaan darurat. Pengarahan yang pertama melalui aktivasi simpatetik terhadap ANS (autonomic nervous system) dari sistem medula adrenal, mengaktifkan medula adrenal untuk menyekresi epinefrin dan norepinefrin yang mempengaruhi sistem kardiovaskular, pencernaan dan respirasi. Kedua yaitu hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) aksis, yang meliputi semua struktur ini. Mulai dengan persepsi terhadap situasi yang mengancam, aksi yang cepat pada hipotalamus. Hipotalamus merespon pelepasan corticotrophin releasing hormone atau CRH, yang akan merangsang hipofisis anterior untuk menyekresikan adrenocorticotrophic hormon (ACTH). Hormon ini merangsang korteks adrenal untuk menyekresi glukokortikoid, termasuk kortisol. Sekresi kortisol mengarahkan sumber energi tubuh, meningkatkan kadar gula darah yang berguna untuk energi sel.

2.2.10 Stres dan Siklus Menstruasi yang Tidak Teratur

Stres melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai sistem yang besar peranannya dalam reproduksi wanita. Sewaktu stres terjadi aktivasi

aksis hipotalamus-pituitari-adrenal bersama-sama dengan sistem saraf autonom yaitu aktivasi amygdala pada sistem limbik. Sistem ini menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu Corticotropic Releasing Hormone (CRH). Hormon ini akan secara langsung menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endorfin dan ACTH ke dalam darah. Peningkatan ACTH akan menyebabkan peningkatan pada kadar kortisol darah. Hormon-hormon tersebut secara langsung dan tidak langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH dalam bentuk Folikel Stimulating Hormone (FSH) dan Leutinizing Hormone (LH) dan nantinya akan mempengaruhi terjadinya proses menstruasi (Sherwood, 2001 dalam Banjarnahor, 2013).

2.2.11 Instrumen Alat Ukur Tingkat Stres

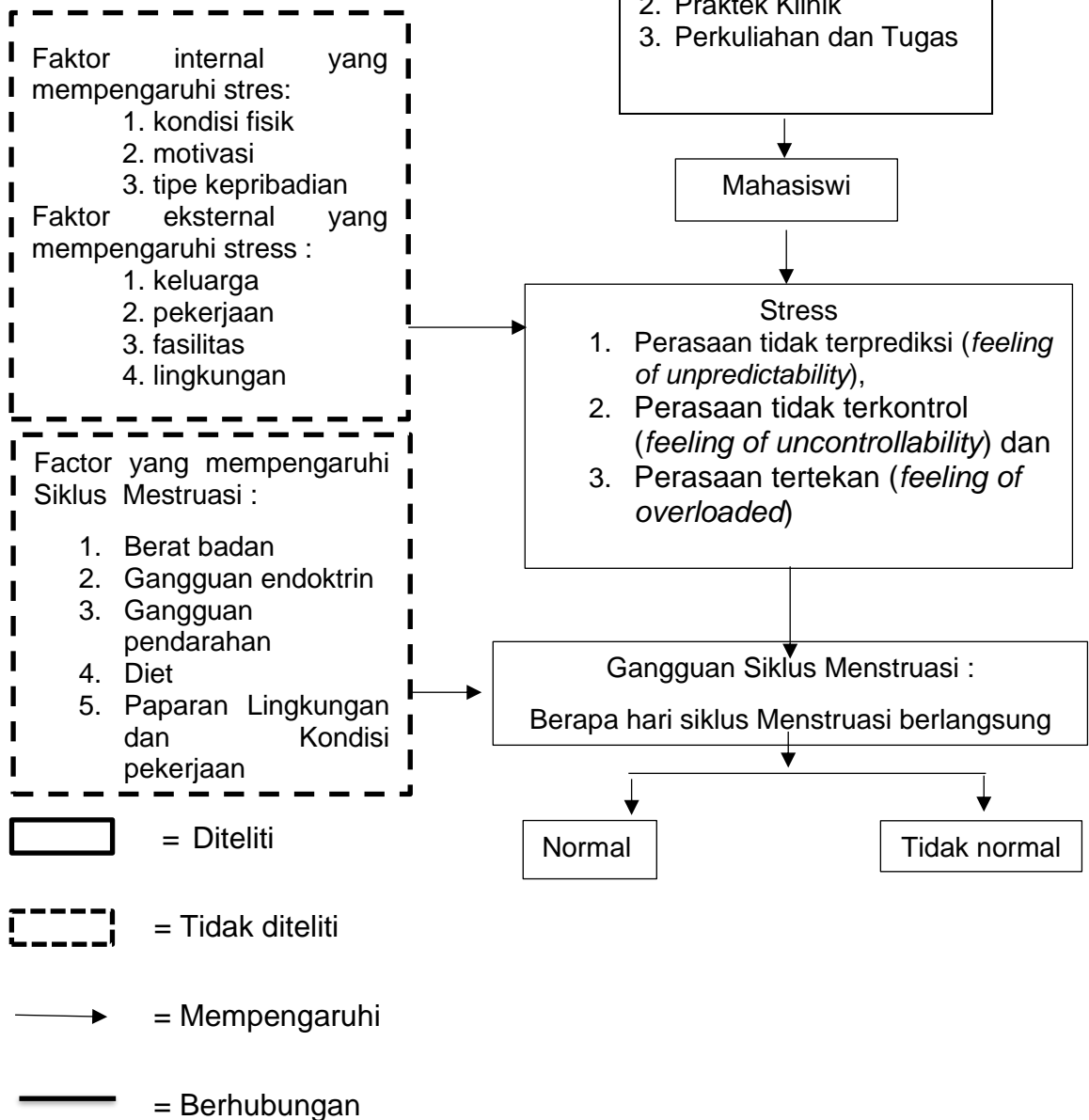
Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stress adalah Perceived Stress Scale (PSS-10) dari Cohen (1994). Skala ini terdiri dari 13 item pertanyaan yang telah di modifikasi dan disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka, yaitu perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*) (Eka Wahyuni & Yustia Nova Annisa, 2020).

Pertanyaan tersebut berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stres dan memiliki rentang skor nilai tertinggi 65 dan terendah 13 dengan rentang nilai 52, dengan 3 kategori kelas yaitu rendah, sedang, dan berat. Terdiri dari 13 item pernyataan dengan skor tertinggi setiap item adalah 5

dan yang terendah adalah 1, Dengan kriteria 1 (tidak pernah), 2 (hampir tidak pernah 1-2 kali), 3 (kadang-kadang 3-4 kali), 4 (hampir sering 5-6 kali), 5(sangat sering >6 kali). Hasilnya dikategorikan sebagai berikut:

1. 17-33 = Rendah
2. 34-49 = Sedang
3. 50-65 = Berat

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

2.4 Deskripsi Kerangka Konsep

Stres bisa di alami dari perasaan sehari- hari , lingkungan dan individu sendiri serta keluarga . Stres di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Factor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan,dari stres bisa mengakibatkan permasalahan pada siklus menstruasi , siklus menstruasi dibedakan menjadi 2 yaitu normal dan tidak normal . Selain siklus menstruasi bisa terganggu karena akibat dari stres, siklus menstruasi juga bisa terganggu karena beberapa faktor lain nya antara lain :Faktor Berat Badan ,Faktor gangguan Endoktrin , Faktor gangguan Pendarahan, Faktor Diet , serta Faktor paparan lingkungan dan kondisi kerjaan.