Menara Journal of Health Science
IAKMI Kabupaten Kudus
https://jurnal.iakmikudus.org/index.php/mjhs

P-ISSN 2828-8416
E-ISSN 2829-2197
Vol.3 No.1 Maret 2024

The Relationship between Stress Levels and The Incidence of Dysmenorrhea in Final Year Midwifery Undergraduate Students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa S1 Kebidanan Tingkat Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Firna Anriyani[1*], Dita Kristiana[2], Elika Puspitasari[3]
[1-3] Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
Corresponding Author: firnaanriyani86@unisayogya.ac.id

Recieved: 28 Januari 2024; Revised: 29 Januari 2024; Accepted: 31 Januari 2024

ABSTRACT

Dysmenorrhea is lower abdominal pain that sometimes extends to the waist, lower back and thighs. The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is no less high than other countries in the world. Indonesia's incidence of dysmenorrhea is 60-70% for primary dysmenorrhea, 54.89% for secondary dysmenorrhea and 45.11% for women of childbearing age. The impact of untreated dysmenorrhea is anxiety, depression, infertility, undetected pregnancy, ectopic and cysts. Dysmenorrhea in students who are stressed can aggravate the pain felt, preventing women from normal activities. This research aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in final year midwifery undergraduate students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This research was conducted in an analytical survey with a cross sectional approach. Sampling was done by using purposive sampling technique. The sample in this study amounted to 69 students. The research instrument used a questionnaire. The statistical analysis method used was Spearman Rank. Based on the Spearman rank statistical test, the correlation coefficient value is 0.438 and the p-value is 0.000 < 0.05, it can be concluded that there is a relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in final year Bachelor of Midwifery students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta. It is hoped that this research will be a source of information about reproductive health, especially dysmenorrhea.

Keywords: *Stress Level, Dysmenorrhea, Final Level*

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia tidak kalah tinggi yang negara-negara lain di dunia. Indonesia kejadian *dismenore* adalah 60-70% untuk *dismenore* primer, 54,89% untuk *dismenore* sekunder dan 45,11% untuk wanita usia subur. Dampak *dismenore* tidak ditangani adalah gelisah, depresi, infertilitas kemandulan, kehamilan tidak dideteksi, *etopik* dan kista. *Dismenore* pada mahasiswa yang sedang stres dapat memperberat nyeri yang dirasakan sehingga mencegah wanita untuk beaktivitas seacara normal. Tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan secara *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sample dengan teknik *purposive sampling*. Sample pada penelitian ini berjumlah 69 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Metode analisis statistik yang digunakan *Sperman Rhank.* Berdasarkan uji statistik *spearman rank* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,438 dan p-*value*

sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir pada di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Diharapkan penelitian ini sebagai sumber informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya *dismenore*.

Kata Kunci: Tingkat Stres, *Dismenore*, Tingkat Akhir

LATAR BELAKANG

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau *dismenore* sering di alami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian (Kemenkes, 2021).

Menurut *World Health Organization* (2017) kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenore.* Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%4. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% (Aulya dkk., 2021).

Selain itu, angka kejadian *dismenore* di Indonesia tidak kalah tinggi yang negara-negara lain di dunia. Indonesia kejadian *dismenore* adalah 60-70% untuk *dismenore* primer, 54,89% untuk *dismenore* sekunder dan 45,11% untuk wanita usia subur (Siti dkk., 2021). Provinsi Yogyakarta angka kejadian *dismenore* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seharian dengan baik selama menstruasi dan mengatasi *dismenore* dengan cara meminum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurang nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri (Atiyatul dkk., 2020)

Faktor-faktor yang mempengaruhi *dismenore* meliputi usia berusia di bawah 30 tahun, terutama di bawah usia 20 tahun, paritas, lama menstruasi, stres, memiliki riwayat keluarga dengan kondisi kram menstruasi dan salah satu faktor yang paling dekat dengan mahasiswa adalah stres (Kemenkes RI, 2022) dan stres juga dapat menyebabkan suplai darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus dan meningkatkan produksi serta merangsang sekresi prostaglandin (PGs) di uterus (Ika Nurmala dkk*.,* 2020).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, Pasal 11 menyatakan bahwa pemerintah menyelenggarakan pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang bertujuan mempersiapkan remaja untuk hidup reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan November 2022, menunjukan bahwa dari hasil 10 responden, terdapat 7 responden mengalami *dismenore* sedang, 1 responden mengalami *dismenore* berat dan 2 responden yang tidak mengalami *dismenore*. Responden yang mengalami stres ringan 2, responden mengalami stres sedang 3 dan responden mengalami stres berat 5.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan metode adalah penelitian *survey analitik* yaitu penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena ksesehatan dan melakukan analisis korelasi antar fenomena tersebut. Penelitian menggali hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 kebidanan tingkat akhir di Uiversitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu dengan cara pengumpulan data sekaligus dalam waktu yang sama, setiap subjek pada saat pemeriksaan pada peneletian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner. Variabel dalam penelitian ini antara lain: Variabel bebas (independent variable) dalam penelitian ini variable bebas adalah tingkat stres pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Variabel Terikat (dependent variable) ini adalah kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiwa Program Kebidanan Sarjana dan Pendidikan Bidan Program Profesi tahun 2022 kelas LJ1,LJ2 dan semester 8 di Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 221 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling.* Teknik *purposive sampling* adalah penentuan sampel dari sejumlah populasi berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu dari populasi. Penentuan sampel ini berdasarkan pada tujuan penelitian.

Instrument pengumpulan data dalam penelitian menggunakan Kuesioner *Depression Anexiety and Stres Scale* 42 (DASS 42) untuk variabel bebas sedangkan variabel terikat menggunakan kuesioner. Pengolahan data dilakukan analisis melalui uji statistic univariat dan bivariat menggunakan uji *Sperman Rhank* menggunakan computer dengan tahap sebagai berikut : Editing, Scoring,Coding, Entry, Tabulating, dan Cleaning, yang terakhir semua data dilakukan uji univariat dan bivariat melaui SPSS. Kemudian dilakukan etika penelitian yaitu dengan menjamin kerahasiaan responden dan tanpa nama, kemudian meminta persetujuan dari komite etik penelitian ini dapat dilakukan dan lulus uji kelayakan etik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat
   a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa S1 Kebidanan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur (Tahun)		
	20	2	2,9
	21	9	13,0
	22	38	55,1
	23	16	23,2

	24	4	5,8
2	Siklus menstruasi		
	28	47	68,1
	30	14	20,3
	32	8	11,6
3	olahraga (bukan atlet)		
	Ya	0	0
	Tidak	69	100
4	Riwayat keluarga *endometriosis dan Pelvic Inflamatory Disease*		
	Ya	0	0
	Tidak	69	100
5.	Riwayat persalinan		
	Ya	0	0
	Tidak	69	69
	Jumlah	69	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukan bahwa dari 69 responden, sebanyak 38 responden (55,1%) Sebagian besar 22 tahun.Siklus mentruasi Sebagian besar teratur yaitu sebnayak 47 responden (68,1%) yaitu 28 hari. Dari jumlah 69 reponden (100%) tidak menjadi atlet atau aktifitas hanya kuliah, tidak memiliki riyawat keluarg*dan Pelvic Inflamatory Disease* dan belum pernah memiliki riwayat persalinan.

b. Dismenore

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Reponden Berdasarkan Dismenore pada Mahasiswa S1 Kebidanan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

No	***Dismenore***	Frekuensi	Persentase (%)
1	*Dismenore* ringan	15	21,7
2	*Dismenore* sedang	31	44,9
3	*Dismenore* berat	23	33,3
	Jumlah	69	100

Sumber : Data Primer 2023

Table 2 menunjukan bahwa dari jumlah 69 responden, terdapat 31 responden (44,9%) yang mengalami dismenore sedang.

c. Tingkat Stres

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Reponden Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswa S1 Kebidanan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

No	Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Stres Normal	17	24,6
2	Stres Ringan	12	17,4
3	Stres Sedang	21	30,4
4	Stres Berat	11	15,9
5	Stres Sangat Berat	8	11,6
	Jumlah	69	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 menunjukan bahwa dari jumlah 69 responden, terdapat 21 responden (30,4%) dengan stress sedang

d. Karakteristik responden terhadap nyeri *dismenore*

Tabel 4 *Cross* Tabulasi Karakteristik Terhadap Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Karekteristik		Nyeri *dismenore*					
		Nyeri normal		Nyeri sedang		Nyeri berat	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)
Umur	20	0	0	1	1,4	1	1,4
	21	0	0	5	7,2	4	5,8
	22	8	11,6	18	26,1	12	17,4
	23	6	8,7	5	7,2	5	7,2
	24	1	1,4	2	2,9	1	1,4
Siklus Menstruasi	28	8	11,6	23	33,3	16	23,3
	30	4	5,8	6	8,7	4	5,8
	32	3	4,3	2	2,9	3	4,3

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4 menunjukan bahwa untuk karekteristik responden berdasarkan umur didapatkan umur 22 tahun mengalami *dismenore* sedang yaitu 18 responden (26,1%) dan karekteristik responden berdasarkan siklus mentruasi 28 hari yaitu 23 responden (33,3%) dengan mengalami *dismenore* sedang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* pada Mahasiswa S1 Kebidanan Tingkat Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Tingkat stres pada mahasiswa	*Dismenore* pada mahasiswa							
	Ringan	(%)	Sedang	(%)	Berat	(%)	Total	(%)
Normal	5	7,2	12	17,3	0	0	17	24,6
Ringan	5	7,2	4	5,7	3	4,3	12	17,3
Sedang	4	5,7	10	14,4	7	10,1	21	30,4
Berat	0	0	4	5,7	7	10,1	11	15,9
Sangat Berat	1	1,4	1	1,4	6	8,6	8	11,5
Total	15	21,7	31	44,9	23	33,3	69	100
P *value* =0,000			N=69		Koefisien Korelasi=0,438			

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil analisis berdasarkan tabel 5 di atas hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir pada di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta didapatkan bahwa mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir yang mengalami stres sedang dengan nyeri *dismenore* sedang 10 responden (14,4%) dan stres normal dengan nyeri *dismenore* sedang 12 responden (17,3%).

Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,438 dan p-*vlue* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir pada di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi *spearman rank* ini sebesar 0,438 menunjukan jika kekuatan hubungan antar variable ini pada kategori cukup.

Pembahasan

1. Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 69 didalam data mahasiswa S1 Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar mengalami stress sedang dengan jumlah 21 responden (30,4%), sebagian besar mengalami stress berat dengan jumlah 11 responden (15,9%), dan sebagian kecil yang mengalami stres sangat berat dengan jumlah 8 responden (11,5%). Hasil analisis kuesioner mayoritas responden menjawab item soal no 11 dengan kategori sering yaitu merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat kesal. Item pertanyaan ini termasuk dalam kategori indikator tingkat stres emosi.

Menurut Horman Nofrita, (2021) dimana reaksi terhadap stres termasuk dalam reaksi emosi, contohnya marah-marah menjadi pesimis. Kondisi ini dipicu oleh karena ketidakstabilan hormon didalam tubuh penderita stres dan yang mengalami stress sedang ditandai dengan gejala seperti marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung dan gelisah hal ini sesuai dengan teori *psyichologi Foundation* (Melinda., 2017) stres yang berlangsung beberapa jam sampai berapa hari. Misalnya perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan seseorang.

Hasil wawancara peneliti dengan responden sebagian besar yang mengalami stres sedang terkadang mudah menjadi marah karena pada saat mengerjakan tugas akhir dan mudah frustasi dengan hasil mengerjakan tugas yang tidak sesuai keinginan, hal ini sesuai dengan (Melinda., 2017) menyatakan bahwa frustasi dapat terjadi apabila individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkanya dan frustasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam seperti timbul reaksi mudah marah, penolakan atau depresi.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 69 didalam data hubungan tingkat stress dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian kecil yang mengalami stres sangat berat dengan jumlah 8 responden (11,5%). Hasil analisis kuesioner dari 8 responden (11,5%) yang mengalami stres berat ditandai dengan tanda gejala seperti merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan, mudah putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak dihargai, dan merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan hal ini sesuai dengan teori *Psychology Foundation* stres kronis yang terjadi dalam beberapa minggu seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, penyakit fisik jangka panjang dan kesulian finansial.

Faktor yang menyebabkan antara lain: masalah keluarga, masalah ekonomi, tekanan pekerjaan atau kepribadian serta karakter yang melekat dalam diri seseorang. Salah satu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir tidak dapat menyelesaikan pendidikannya. Hal ini, bisa menimbulkan kebingungan dan perasaan tertekan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga banyaknya kesibukan dan tugas yang diperoleh baik dari pendidikan maupun dari lahan praktek menyebabkan stres pada mahasiswa yang dapat mempengaruhi pola siklus mentruasinya, karena mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk mengejar kompetensi-kompetensi pada setiap tingkat dan menyelesaikan tugas akhir (Vetri Nathalia, 2020).

2. Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 69 responden yang mengalami *dismenore*, sebagian besar mahasiswa mengalami *dismenore* sedang yaitu sebanyak 31 responden (30,4%). Ditinjau dari karakteristik responden dari segi umur, responden paling banyak berada dalam kategori umur 22 tahun (50,0%). Menurut Firiani (2017) puncak kejadian *dismenore* berada pada rentang usia 18-25 tahun dan akan menurun setelah melewati usia tersebut.

Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa 6 responden (8,9%) mengalami *dismenore* sangat berat. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri haid. *Dismenore* bisa terjadi karena adanya faktor lain seperti siklus menstruasi. Sebanyak 47 responden (68,1%) mengalami siklus menstruasi 28 hari, sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi 30 hari yaitu 14 responden (20,2%) dan responden yang mengalami siklus menstruasi 32 hari yaitu 8 responden (11,5%). Menurut penelitian Fitriani (2017), menstruasi yang berlangsung lebih lama akan menyebabkan sekresi prostaglandin yang lebih banyak sehingga memicu terjadinya *dismenore.*

Zat kimia yang bernama prostaglandin dinyatakan dapat meningkatkan *dismenore*. Prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim. Bila kadar prostaglandin berlebih, maka kontraksi rahim pada masa haid bertambah sehingga terjadi nyeri yang hebat. Nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang berolahraga penyebab lain timbulnya nyeri yang luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor pada rahim.

Menurut Li Ju-Tzu Dwi dkk, (2021) *dismenore* disebabkan oleh peningkatan pelepasan hormon prostaglandin F2, hormon otot yang dikeluarkan oleh emdometrium uterus. Kinerja prostaglandin F2 adalah untuk merangsang terjadinya kontraksi uterus. Pengeluaran non-strerois anti inflamatory drugs (NSAIDs). Hormon lainnya, vasopressin yang disintesis di hipotalamus namun disekresi dari pituitari posterior, meningkatkan kontraktilitas uterus, memperlambat aliran darah keuterus dan menyebabkan nyeri iskemik uterus. Pada wanita yang sehat, sekresi hormon vasopressin bervariasi antara siklus menstruasi dengan peningkatan pada awal menstruasi. Pada wanita dengan *dismenore* kadar vasopressin lebih tinggi tujuh kali lipat dibanding wanita yang tidak mengalami *dismenore.*

3. Hubungan Tingkat Stres Dengan *Dismenore*

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan *dismenore* menunjukan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres ringan sejumlah 12 responden (17,3%), dengan *dismenore* ringan sejumlah 5 reponden (7,2%), *dismenore* sedang sejumlah 4 responden (7,2%), dismenore berat sejumlah 4 reponden(5,7%) dan responden stres sedang sejumlah 21 responden (30,4%),dengan *dismenore* sedang sejumlah 4 reponden (5,7%), *dismenore* sedang sejumlah 10 responden (14,4%), *dismenore* berat sejumlah 7 reponden (10,1%). Responden yang mengalami stres berat sejumlah 11 responden (15,9%), dengan *dismenore* sedang sedang sejumlah 4 responden (5,7%), *dismenore* berat sejumlah 7 reponden (10,1%) dan responden yang mengalami stres sangat berat sejumlah 8 responden (11,5%), dengan *dismenore* ringan sejumlah 1 reponden (1,4%), *dismenore* sedang sedang sejumlah 1 responden (1,4%), *dismenore* berat sejumlah 6 reponden(8,69%).

Stres terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stres melibatkan sistem neuroendokrin sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Nyeri saat menstruasi akan memengaruhi proses biokomia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologi. Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenal, estrogen, progesteron serta prostagladin yang berlebihan. Efek dari berbagai jenis stres dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Salah satu dampak kesehatan dari stres adalah *dismenore.* Seorang permepuan yang emosinya tidak stabil, apalagi jika tidak diberikan penjelasan yang baik tentang siklus menstruasinya, cenderung mudah mengalami *dismenore*. Selain itu, stres emosional dan stres terkait mengerjakan tugas akhir atau pekerjaan meningkatkan keparahan nyeri. (Berlianawati, 2016).

Ketidakseimbangan endokrin dan peningkatan kadar prostaglandin menjadi faktor timbulnya *dismenore*. Kehadiran prostaglandin mempengaruhi kontraksi otot rahim, yang terjadi ketika otot rahim iskemik akibat efek vasokonstriktor yang dihasilkan oleh prostaglandin. Konsentrasi prostaglandin meningkat secara signifikan selama siklus menstruasi. Kadar PGE dan PGF yang sangat tinggi ditemukan pada endometrium, miometrium dan darah menstruasi wanita dengan nyeri haid (Hikmah Atiyatul, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa responden yang menjawab pertanyaan kuesioner stres paling banyak menjawab pada pertanyaan no 11 ada 58 responden (71,1%) dari 69 responden, yaitu pertanyaan "Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal" pilihan jawaban "sering". Menurut Hawari, (2018) faktor yang menyebabkan timbulnya stres salah satunya faktor psikologis, faktor ini berhubungan dengan keadaan psikis individu berupa frustasi, adanya konflik, tekanan dan krisis, sehingga apabila seseorang yang sudah membuat kesal atau telah terjadi konflik akan merasa sulit untuk tenang.

Berdasarkan hasil penelitian, masih ada responden yang mengalami stres normal sejumlah 17 responden (24,6%), dengan *dismenore* sedang sejumlah 12 responden (17,3%), *dismenore* berat sejumlah 5 responden (7,2%), Sehingga responden yang tidak mengalami stres bisa terjadi *dismenore* karena kemungkinan adanya faktor lain, seperti adanya riwayat *dismenore* sebelumnya. Perempuan yang mengalami *dismenore* setiap bulan secara rutin bisa dikatakan mempunyai riwayat *dismenore* (Kusmiran, 2020).

Nyeri haid (*dismenore)* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostagladin, Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche) Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (Dwi dkk., 2021). Menurut Hikmah Atiyatul, (2020) *dismenore* dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja dan lain-lain).

Hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,438 dan p-*vlue* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore.* Nilai koefisien korelasi *spearman rank* ini sebesar 0,438 menunjukan jika kekuatan hubungan antar variabel ini pada kategori cukup.

Hasil uji statistik pada penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan *dismenore* dengan p-value = 0,000 dan koefisien korelasi 0,438. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safagiana Ade Marlant (2021) yang mendapatkan korelasi positif yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat *dismenore* (p-value = 0.0001). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Atiyatul Hikmah (2018) menemukan hasil yang sama dengan p-value 0,001 bahwa peningkatan stres akan menimbulkan *dismenore*.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat prostaglandin nonsteroid. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, teknik relaksasi dan salah satu terapi non farmakalogi yaitu teknik relaksasi tediri dari nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dengan bernafas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan lambat bersama setiap ekshalasi dan inhalasi. Relaksasi otot skeletal dapat menurunkan nyeri dalam merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Putri Prahardian dkk., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres mahasiswa paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu sejumlah 21 responden (30,4%).
2. Mahasiswa yang mengalami *dismenore* sedang yaitu 31 responden (50,1%).
3. Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2023 dengan nilai signifikan 0,000 (<0,05) dan koefisien korelasi 0,438 yaitu dengan keeratan hubungan yang cukup.

Saran

Diharapkan pada penelitian selanjutnya tentang *dismenore* untuk menggunakan variabel lainnya yaitu IMT, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, W. I. (2023) Hubungan Pengguna Kb Suntik Terhadap Siklus Menstruasi Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah kesehatan Rusida* 1(5) https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp

Berlianawati, N.A (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan *Dismenore* Pada Siswi SMK Bakti 1 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Malaysia Sabah. http://eprints.ums.ac.id/41176/1/naskah%20publikasi.pdf

Dwi, D. P & Fitriana (2019). *Panduan Penaganan Dismenore*. Jakarta : Deepublishde http://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/157126

Fahmiah N. & Nani (2022). *Dismenorea* dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional* (KEPO), 3(1). 81-87. https://doi.org/10.29313/jrk.vi.769

Fasya, A. (2022) Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran*. Jurnal Ilmiah Permas:Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3(3). 82-86 https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/367

Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan dismenore.* Bandung:Deepublish. http://webadmin-Ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/157126

Lestari. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta*: Nuha Medika. http://opac.bantenprov.go.id:8123/inlislite3/opac/d-opac?id=27917

Hatmanti M. N & Septianingrum Y. (2020). Faktaor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan keperawatan Unusu*, 1(5). 78-89 http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/inm/jikepe217

Hawari. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit. https://www.belbuk.com/manajemen-stres-cemas-dan-depresi-p-27752.html

Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Keperwatan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Selemba Madika. https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=32259

Hikmah, A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore. Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol.9 No 1. hal 31-39 http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/download/24/23/

Horman, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenore* Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe*. Jurnal Keperawatan*,9(1).38-47 https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/art/36767

Indriyani & Aslan, H. (2020) Hubungan Penggunaan Kb Implant Dengan Berat Badan Dan Siklus Haid Aseptor Kb. 11(1) https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp

Ismail 1 F, Kundre, R., & Lolong. J.(2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado *Ejournal Keperawatan*, 3(2). 49-51. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/9600/9178

Kemenkes. (2021). *Kesehatan reproduksi perempuan.*.Jakarta. Pusat SDM https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf

Kusmiran, E. 2020. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika: Jakarta. https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=20075

Manurung. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV Trans Info Media. https://onesearch.id/Author/Home?author=Nixson+Manurung

Melinda (2017) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri Di MAN 1 Kota Madun. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. https://media.neliti.com/media/publications/112337-ID-hubungan-tingkat-stres-dengan-kejadian-d.pdf

Muniroh, S., & Widiatie, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal of ners community*, 3(7) http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/viewFile/279/193

Naumi, F. (2017*).* Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* Pada Mahasiswa D IV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta *Naskah publikasi pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas'AisyiyahYogyakarta*http://digilib.unisayogya.ac.id/2986/1/naumiwahyufitriana_1610104386_naskahpublikasi.pdf

Nining, W. (2020). Hubungan Tingkat stress dengan kejadian dismenore pada remaja putri literatur review SMP Muhamadiyah 1 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol.9 No 1. hal 31-39 http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/download/24/23/

Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. https://scholar.google.co.id/citations?user=SflVStsaaaaj&hl=id

Nurzala, F. (2019) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Dismenore* Primer Pada Mahasiswa Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah kesehatan Rusida*, 6(1) https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2391

Oktavia A. P & Widayanti. (2022). Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap *Dismenorea* Primer pada Wanita. *Jurnal Riset Kedokteran Unisba Pres*,2(1).https://journals.unisba.ac.id/index.php/JRK/article/download/769/576/

Putri, P. & Nofrika. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Dismenore. Jurnal Keperawatan Merdeka* (JKM), 1(2). 102-109 https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/download/989/415/

Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (2019). *Dinas Kesehatan Daerah IstimewaYogyakarta.*https://kesehatan.jogjakota.go.id/uploads/dokumen/profil_dinkes_2019_data_2018.pdf

Rismayanti. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Basicedu*, 6(4). 37-48 https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348

Rizqy, I. A., & Hukom (2021). Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 3(2). 307–314. http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won2204