

Hubungan Tingkat Stres Dengan Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Silmi Fuji Lestari ¹, Nurul Mahmudah ²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail : silmifujilestari@gmail.com*, nurulmahmudah@unisayogya.ac.id

Article History:

Received Mar 26th, 2025

Accepted Apr 30th, 2025

Published May 7th, 2025

Abstrak

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan suatu gejala sakit yang umum sering dialami wanita saat sebelum atau selama menstruasi, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang bisa menjalar ke pinggang, punggung bagian bawah, dan paha. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Dampak *dismenore* cukup besar bagi sebagian remaja putri karena sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat stres dengan nyeri *dismenore* pada mahasiswi semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Jenis Penelitian ini adalah survey analitik dengan desain pendekatan *cross sectional* atau pengambilan data sekaligus pada satu saat. Pengambil Sampel dengan teknik *probability random sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 83 mahasiswi semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah uji statistik menggunakan analisis korelasi Kendall *Tau* (τ). Hasil diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,001 berarti ($p < 0,05$), Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan nyeri *dismenore* pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,397 yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang cukup. Mahasiswi disarankan agar dapat melakukan aktivitas positif yang dapat membantu mengelola stres misalnya berolahraga di hari libur. hal ini membuat tubuh lebih rileks, sehingga pekerjaan yang dilakukan terasa lebih mudah dan tenang.

Kata Kunci : *Dismenore*, Nyeri, Tingkat stres

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common condition experienced by women before or during menstruation. It is characterized by lower abdominal pain that may radiate to the lower back, waist, and thighs. This condition can worsen when accompanied by psychological instability, such as stress, depression, excessive anxiety, or extreme emotional states. Dysmenorrhea has a significant impact on many young women, as it can interfere with daily activities. This study aims to determine the relationship between stress levels and dysmenorrhea pain among first-semester students in the Midwifery Undergraduate Program at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study employed an analytical survey with a cross-sectional design, where data collection was conducted at a single point in time. The sample was selected using probability random sampling, with a total of 83 first-semester midwifery students from Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta in 2025. A questionnaire was used as the research instrument. The data were analyzed using the Kendall Tau (τ) correlation test. The statistical analysis yielded a significance value (2-tailed) of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between stress levels and dysmenorrhea pain among first-semester students in the Midwifery Undergraduate Program at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The correlation coefficient was 0.397, suggesting a moderate association between the two variables. Students are encouraged to engage in positive activities that help manage stress, such

as exercising during leisure time. Regular physical activity can promote relaxation, making daily tasks feel easier and reducing stress levels.

Keywords : *Dysmenorrhea, Pain, Stress levels*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) insiden *dismenore* relatif tinggi di seluruh dunia yaitu antara 16,8 – 81% dan terjadi pada dewasa muda. Sedangkan di Eropa angka kejadian tertinggi yaitu 94% terjadi di Finlandia dan angka kejadian yang terendah yaitu Bulgaria sebanyak 8,8% dan banyak ditemukan pada usia remaja yaitu sekitar 20% - 90% dan yang mengalami *dismenore* berat mencapai 15%. Angka kejadian *dismenore* di Amerika Serikat sebesar 29% - 44% di usia 18 – 45 tahun dan menyebabkan mengganggu kegiatan pembelajaran (WHO, 2020). Kejadian *Dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain didunia. Berdasarkan data di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenore* tahun 2018 cukup tinggi, yaitu penderita menunjukkan tahapan *dismenore* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah *dismenore* tipe sekunder (Kemenkes, 2019).

Menurut Prasetia (2015) dalam angka kejadian *dismenore* di Provinsi Yogyakarta yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%, Daerah Sleman angka kejadian *dismenore* diperoleh data bahwa yang mengalami *dismenore* sebanyak 88,64% dan yang 11,36% mengatakan tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi (Savitriyanti, 2020). Kebijakan Pemerintah Indonesia membentuk Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) dengan upaya untuk mengatasi *dismenore* menurut Kemenkes Nomor HK.01.07/Menkes/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan dalam perundang-undangan pemerintah Indonesia No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan pasal 81 ayat 1 berbunyi: "Pekerja/buruh perempuan yang dalam masa *dismenore* merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu *dismenore*" (Kemenkes, 2020). Studi diantaranya menyebutkan adanya faktor-faktor dengan *dismenore* yaitu meliputi umur, paritas, menstruasi, stres, kebiasaan merokok, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang paling dekat dengan mahasiswa adalah stres. Stres merupakan salah satu faktor psikis manusia dimana faktor ini dapat menyebabkan respon neuroendokrin yang dapat meningkatkan prostaglandin, di mana prostaglandin dapat menyebabkan peningkatan kontraksi miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus yang menyebabkan hipoksemia dan menyebabkan *dismenore* (Lamtiar *et al.*, 2022). Mahasiswa yang mengalami nyeri *dismenore* menjelaskan adanya aktivitas belajar menjadi terganggu dan tidak dapat berkonsentrasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor psikologis, Menurut Sari & Zaini (2024) pada mahasiswa semester I mengalami adanya masa transisi dari sekolah menengah atas menuju ke perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, meliputi interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, ditambah pula dengan adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik, seperti memperoleh nilai yang baik.

Peran bidan dalam upaya pencegahan gangguan reproduksi merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya adanya penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan upaya penanganan non farmakologi seperti terapi kompres hangat dan dingin pada nyeri *dismenore* sesuai kewenangan dan berdasarkan kompetensi yang sudah dituangkan dalam Kemenkes Nomor HK.01.07/Menkes/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan yaitu kemampuan melaksanakan asuhan

kebidanan komprehensif dan berkualitas pada pelayanan kesehatan reproduksi, dengan mengembangkan program KIE dan konseling kesehatan reproduksi (Kemenkes, 2020). Dampak *dismenore* cukup besar bagi sebagian remaja putri karena sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami *dismenore* pada saat menstruasi akan terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya melakukan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, tidak bersemangat, konflik emosional, ketegangan, kegelisahan, kualitas tidur yang rendah, memiliki efek negatif pada mood, menyebabkan kegelisahan, depresi, dan konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang dipelajari tidak bisa diterima dengan baik, dan bahkan ada yang tidak masuk perkuliahan (Fitri & Ariesthi, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 02 Oktober 2024 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta kepada 22 mahasiswi semester I program studi S1 kebidanan dengan menunjukkan bahwa 20 (90,9%) pernah mengalami *dismenore* dalam 3 bulan terakhir. Sebanyak 18 mahasiswi (90%) mengalami *dismenore* pada hari pertama haid, 11 mahasiswi (55%) merasa *dismenore* teratasi dengan mengkonsumsi obat pengurang rasa sakit, sebanyak 15 mahasiswi (75%) merasa bahwa konsentrasi belajar terganggu, sebanyak 12 mahasiswi (60%) merasa jika aktivitas sehari-hari terganggu, dan sebanyak 18 mahasiswi (90%) merasakan sakit pinggang saat terjadi *dismenore*.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu pengumpulan data yang dilakukan satu saat. Variabel independen adalah tingkat stres sedangkan variabel dependen yaitu nyeri *dismenore*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner sudah baku dan telah berlaku secara internasional yaitu DASS 42 (*Depression Anxiety and Stress Scale*) dengan mengambil *Stress scale* yang terdiri dari 14 item, untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner WaLIDD (*Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea*) score dari Teheran *et al.*, (2018) yang sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas, untuk mengukur tingkat nyeri.

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan populasi yaitu berjumlah 92 mahasiswi, terdiri dari kelas A dan B. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *probability random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama pada setiap populasi dengan hasil 83 mahasiswi sebagai sampel penelitian ini. Analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan antara tingkat stres dengan nyeri *dismenore* menggunakan uji korelasi Kendall *Tau* (τ) karena menggunakan ordinal dengan bantuan pengolahan data menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Peneliti melakukan pengambilan data dibantu oleh 1 orang asisten yang sebelumnya telah dilakukan apersepsi dalam prosedur pengambilan data. Sebelum pengambilan data dilakukan, penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari Komite Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 18 Januari 2025 dengan nomor etik No.4130/KEP-UNISA/I/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data saat penelitian yang berlangsung pada tanggal 23 Januari 2025 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan sampel yang berjumlah 83 responden.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswi Berdasarkan Umur Pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	5	6,0
17	38	45,8
18	30	36,1
19	8	9,6
20	2	2,4
21		
Total	83	100,0

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden, bahwa mayoritas berusia 18 tahun sebanyak 38 (45,8%). Selanjutnya, 30 responden (36,1%) berumur 19 tahun, 8 responden (9,6%) berumur 20 tahun, 5 responden (6,0%) berumur 17 tahun, dan sebanyak 2 responden (2,4%) berumur 21 tahun.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025.

No	Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	44	53,0
2	Stres ringan	20	24,1
3	Stres sedang	14	16,9
4	Stres berat	3	3,6
5	Stres sangat berat	2	2,4
Total		83	100,0

Berdasarkan tabel 2 data distribusi tingkat stres, menunjukkan bahwa klasifikasi paling banyak adalah normal, yaitu 44 responden (53,0%). Selanjutnya, dengan klasifikasi stres ringan sebanyak 20 responden (24,1%). Kemudian, klasifikasi stres sedang sebanyak 14 responden (16,9%). Sementara itu, klasifikasi stres berat terdapat 3 responden (3,6%). Sedangkan, klasifikasi stres sangat berat hanya 2 responden (2,4%).

Tabel 3. Distribusi Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025.

No	<i>Dismenore</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak <i>dismenore</i>	0	0,0
2	<i>Dismenore</i> ringan	27	32,5
3	<i>Dismenore</i> sedang	43	51,8
4	<i>Dismenore</i> berat	13	15,7
Total		83	100,0

Berdasarkan tabel 3 data distribusi dismenore, menunjukkan bahwa klasifikasi paling banyak adalah dismenore sedang, yaitu 43 responden (51,8%). Selanjutnya, dengan klasifikasi dismenore ringan sebanyak 27 responden (32,5%). Sementara itu, klasifikasi dismenore berat terdapat 13 responden (15,7%).

Tabel 4. Tabel silang Tingkat Stres dengan Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025.

Tingkat stres	Nyeri <i>Dismenore</i>								Total	<i>P- value</i>	
	Tidak <i>dismenore</i>		<i>Dismenore</i> ringan		<i>Dismenore</i> sedang		<i>Dismenore</i> berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Normal	0	0,0	21	44,4	22	53,3	1	2,2	44	53,0	0,001
Stres ringan	0	0,0	3	15,8	13	63,2	4	21,1	20	24,1	
Stres sedang	0	0,0	2	14,3	5	35,7	7	50,0	14	16,9	
Stres berat	0	0,0	0	0,0	2	66,7	1	33,3	3	3,6	
Stres sangat berat	0	0,0	1	50,0	1	50,0	0	0,0	2	2,4	
Total	0	0,0	27	32,5	43	51,8	13	15,7	83	100,0	

Berdasarkan tabel 4 hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore, menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat stres normal dengan dismenore ringan sebanyak 21 responden (44,4%), tingkat stres normal dengan dismenore sedang sebanyak 22 responden (53,3%), dan tingkat stres normal dengan dismenore berat sebanyak 1 responden (2,2%). Selanjutnya, pada klasifikasi tingkat stres ringan dengan dismenore ringan sebanyak 3 responden (15,8%), tingkat stres ringan dengan dismenore sedang sebanyak 13 responden (63,2%), dan tingkat stres ringan dengan dismenore berat sebanyak 4 responden (21,1%). Kemudian, pada klasifikasi tingkat stres sedang dengan dismenore ringan sebanyak 2 responden (14,3%), tingkat stres sedang dengan dismenore sedang sebanyak 5 responden (35,7%), dan tingkat stres sedang dengan dismenore berat sebanyak 7 responden (50,0%). Sementara itu, pada klasifikasi tingkat stres berat dengan dismenore sedang sebanyak 2 responden (66,7%), dan tingkat stres berat dengan dismenore berat sebanyak 1 responden (33,3%). Sedangkan, pada klasifikasi tingkat stres sangat berat dengan dismenore ringan sebanyak 1 responden (50,0%), dan tingkat stres sangat berat dengan dismenore sedang sebanyak 1 responden (50,0%).

Pengujian nilai signifikan hubungan tingkat stres dengan nyeri dismenore dilakukan dengan menggunakan pengujian hipotesa korelasi Kendall tau. Hasil uji statistika didapatkan p-value 0,001 (<0,05) berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore pada Mahasiswi semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025. Nilai koefisien korelasi bernilai positif (0,397) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan nyeri dismenore dengan keeratan hubungan yang cukup.

b. Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 data distribusi tingkat stres, menunjukkan bahwa klasifikasi paling banyak adalah normal, yaitu 44 responden (53,0%). Selanjutnya, dengan klasifikasi stres ringan sebanyak 20 responden (24,1%). Kemudian, klasifikasi stres sedang sebanyak 14 responden (16,9%). Sementara itu, klasifikasi stres berat terdapat 3 responden (3,6%). Sedangkan, klasifikasi stres sangat berat hanya 2 responden (2,4%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswi semester I program studi S1 kebidanan kelas A dan B di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori normal. Stres

merupakan perasaan tertekan dan ketegangan mental. Stres dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kinerja. Stres positif diduga menjadi faktor penting dalam motivasi, adaptasi, dan respon terhadap lingkungan. Namun tingkat stres yang tinggi dapat menimbulkan masalah biologis, psikologis, dan sosial bahkan menimbulkan kerugian yang serius bagi seseorang (Hidayati & Harsono, 2021). Menurut Lamtiar et al., (2022) Stres merupakan salah satu faktor psikis manusia dimana faktor ini dapat menyebabkan respon neuroendokrin yang dapat meningkatkan prostaglandin, di mana prostaglandin dapat menyebabkan peningkatan kontraksi miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus yang menyebabkan hipoksemia dan menyebabkan dismenore.

Berdasarkan hasil kuesioner tingkat stres yang terdiri dari 14 pertanyaan, diketahui pada pertanyaan tentang bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi 48 responden (57,8%) memilih kategori kadang-kadang. Hal ini memang benar bahwa dimana kondisi nyeri dismenore dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor psikologis. Menurut Sari & Zaini (2024) pada mahasiswi semester I mengalami adanya masa transisi dari sekolah menengah atas menuju ke perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, meliputi interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, ditambah pula dengan adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik, seperti memperoleh nilai yang baik (Nurfadilah, 2020).

Berdasarkan tabel 3 data distribusi dismenore, menunjukkan bahwa klasifikasi paling banyak adalah dismenore sedang, yaitu 43 responden (51,8%). Selanjutnya, dengan klasifikasi dismenore ringan sebanyak 27 responden (32,5%). Sementara itu, klasifikasi dismenore berat terdapat 13 responden (15,7%). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri dismenore pada mahasiswi semester I program studi S1 kebidanan kelas A dan B di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori nyeri dismenore sedang. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri menstruasi. Menurut Nurfadilah (2022) bahwa dismenore memiliki bermacam-macam keluhan mulai dari nyeri yang ringan, nyeri sedang dan sampai nyeri berat. Dismenore merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi dan suatu kondisi ginekologi yang disebabkan oleh ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan nyeri seperti kram di perut bagian bawah, mual, muntah, diare dan pusing (Anggraini, 2022).

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF₂ α) dari endometrium saat menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Saat menstruasi, wanita dengan riwayat dismenore memiliki tekanan intrauterin lebih tinggi dan konsentrasi prostaglandin darah (menstruasi) dua kali lipat dibandingkan wanita tanpa nyeri (Fajaraina, 2021).

Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar, sehingga terganggu dan konsentrasi menjadi menurun. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Kemenkes, 2022). Nyeri yang dirasakan saat dismenore terjadi bukan karena kelainan fisik melainkan akibat kontraksi otot rahim disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Wanita usia subur merupakan populasi berisiko mengalami dismenore primer, karena setiap wanita yang masih menstruasi dapat mengalami gejala dismenore primer (Triyani et al., 2021).

Ditinjau dari karakteristik umur, sebagian besar sebanyak 38 mahasiswi (45,8%) berumur 18 tahun, 30 mahasiswi (36,1%) berumur 19 tahun, 8 mahasiswi (9,6%) berumur 20 tahun, 5 mahasiswi

(6,0%) berumur 17 tahun, dan sebanyak 2 mahasiswi (2,4%) berumur 21 tahun. Menurut Kristianti et al., (2024) pada rentang remaja akhir berada pada usia 15 hingga 25 tahun merupakan puncak kejadian dismenore dan akan menurun setelah melewati umur tersebut. Dismenore primer pada perempuan yang lebih dewasa dan pada perempuan yang sudah melahirkan akan semakin berkurang rasa sakit dan nyerinya (Abdullah et al., 2024). Dengan keseluruhan mahasiswi sebanyak 83 mahasiswi (100,0%) tidak melakukan kebiasaan merokok. Merokok diketahui memiliki efek anti-estrogenik, wanita yang merokok dapat menyebabkan estrogen bekerja lebih efektif. Selain itu merokok juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dalam proses metabolisme, karena adanya kandungan nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan nyeri (Kristianti et al., 2024).

Berdasarkan hasil kuesioner dismenore yang terdiri dari 4 pertanyaan, diketahui pada pertanyaan tentang lama nyeri saat menstruasi 70 responden (84,3%) memilih jawaban merasakan nyeri 1-2 hari. Hal ini memang benar bahwa dismenore dimulai 1- 2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi, nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore merasakan derajat keparahan yang berbeda- beda. Dismenore yang dialami remaja umumnya bukan karena adanya penyakit, dan disebut dengan dismenore primer (Abdullah et al., 2024).

Berdasarkan tabel 4 hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore, menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat stres normal dengan dismenore ringan sebanyak 21 responden (44,4%), tingkat stres normal dengan dismenore sedang sebanyak 22 responden (53,3%), dan tingkat stres normal dengan dismenore berat sebanyak 1 responden (2,2%). Selanjutnya, pada klasifikasi tingkat stres ringan dengan dismenore ringan sebanyak 3 responden (15,8%), tingkat stres ringan dengan dismenore sedang sebanyak 13 responden (63,2%), dan tingkat stres ringan dengan dismenore berat sebanyak 4 responden (21,1%). Kemudian, pada klasifikasi tingkat stres sedang dengan dismenore ringan sebanyak 2 responden (14,3%), tingkat stres sedang dengan dismenore sedang sebanyak 5 responden (35,7%), dan tingkat stres sedang dengan dismenore berat sebanyak 7 responden (50,0%). Sementara itu, pada klasifikasi tingkat stres berat dengan dismenore sedang sebanyak 2 responden (66,7%), dan tingkat stres berat dengan dismenore berat sebanyak 1 responden (33,3%). Sedangkan, pada klasifikasi tingkat stres sangat berat dengan dismenore ringan sebanyak 1 responden (50,0%), dan tingkat stres sangat berat dengan dismenore sedang sebanyak 1 responden (50,0%). Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan suatu gejala sakit yang umum sering dialami wanita saat sebelum atau selama menstruasi, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang bisa menjalar ke pinggang, punggung bagian bawah, dan paha. Dismenore memiliki bermacam-macam keluhan mulai dari nyeri yang ringan, nyeri sedang dan sampai nyeri berat. Dismenore yang dialami remaja umumnya bukan karena adanya penyakit, dan disebut dengan dismenore primer. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Nurfadilah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang diuji dengan menggunakan uji statistik Kendall tau, nilai signifikan (2-tailed) yang diperoleh yaitu 0,001 ($<0,05$), yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025, dengan koefisien korelasi 0,397 menunjukkan bahwa hubungan tingkat stres dengan nyeri dismenore memiliki tingkat keeratan yang cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2021) dengan judul hubungan tingkat stres terhadap kejadian dismenore pada remaja putri dengan hasil penelitian membuktikan bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore dimana sebagian besar siswi (52,2%) mengalami kategori nyeri ringan pada tingkat stres normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlanti et al., (2021) yang mendapatkan hasil yang sama dengan yang peneliti lakukan yaitu terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan tingkat nyeri dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto didapatkan p value sebesar $0.0001 < 0.05$. nilai rho: 0.593 yang berarti semakin meningkatnya tingkat stres akademik maka semakin meningkatkan nyeri dismenore. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ardianti & Suprihartini (2024) yang mendapatkan hasil yang sama dengan yang peneliti lakukan yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2022 ($p=0,018$). Desain penelitian yang digunakan juga sama dengan yang peneliti lakukan yaitu menggunakan desain *cross sectional*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, menunjukkan bahwa klasifikasi tingkat stres mahasiswi semester I program studi S1 kebidanan kelas A dan B di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori normal, yaitu 44 responden (53,0%). Selanjutnya, dengan klasifikasi stres ringan sebanyak 20 responden (24,1%). Kemudian, klasifikasi stres sedang sebanyak 14 responden (16,9%). Sementara itu, klasifikasi stres berat terdapat 3 responden (3,6%). Sedangkan, klasifikasi stres sangat berat hanya 2 responden (2,4%).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, menunjukkan bahwa klasifikasi nyeri dismenore pada mahasiswi semester I program studi S1 kebidanan kelas A dan B di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada pada kategori nyeri dismenore sedang, yaitu 43 responden (51,8%). Selanjutnya, dengan klasifikasi dismenore ringan sebanyak 27 responden (32,5%). Sementara itu, klasifikasi dismenore berat terdapat 13 responden (15,7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang diuji dengan menggunakan uji statistik Kendall tau, nilai signifikan (2-tailed) yang diperoleh yaitu 0,001 ($<0,05$), yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore pada Mahasiswi Semester I Program Studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2025, dengan koefisien korelasi 0,397 menunjukkan bahwa hubungan tingkat stres dengan nyeri dismenore memiliki tingkat keeratan yang cukup.

5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar mahasiswi dapat melakukan aktivitas positif yang dapat membantu mengelola stres misalnya berolahraga di hari libur. hal ini membuat tubuh lebih rileks, sehingga pekerjaan yang dilakukan terasa lebih mudah dan tenang. Diharapkan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan adanya hasil penelitian ini dapat menjadikan referensi untuk memberikan informasi dalam pencegahan dismenore dan mengelola stres dengan baik. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis variabel lain yang berkaitan dengan dismenore, seperti jenis makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan kondisi kesehatan reproduksi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024).



Dismenore (NEM (ed.)).

- Anggraini, W. (2022). *Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati*. 7(2), 96.
- Ardianti, anita dwi rizqi, & Suprihartini. (2024). Hubungan Stres Dengan Kejadian *Dismenorea* Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2022. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(1), 268–273.
- Fajaraina, adila awani. (2021). Akupresur dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Nyeri Haid/*Dismenore* Pada Remaja Putri. *Naskah Publikasi*, 10(1), 4–35.
- Fitri, H. niyati, & Ariesthi, K. dwi. (2020). Pengaruh *Dismenore* Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program studi DIII Kebidanan. *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC*, 8(2), 102–114.
- Hidayati, nur lina, & Harsono, M. (2021). *Mengenai Stres Dalam Organisasi*. 18, no 1, 20–30.
- Kemendes. (2019). *Angka Kejadian Dismenore di Indonesia*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendes. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 Tentang Standar Profesi Bidan*. 21(1), 1–9.
- Kemendes. (2022). *Dismenore (Nyeri Haid)*. *Artikel*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid
- Kristianti, Y. D., Masturoh, Lestari, N. C. A., Khotimah, H., Ariani, D., Elizar, Herawati, N., Elbetan, S. N., & Aprianti, N. F. (2024). *Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Prakonsepsi*.
- Lamtiar, R. R., Rumahorbo, D. B., & Roderthani, I. L. (2022). Hubungan Stres Terhadap *Dismenore* Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Nommensen Journal of Medicine*, 8(1), 54–57.
- Marlanti, S. A., Haniyah, S., & Murniati. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian *Dismenore* pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 257–265.
- Nurfadilah, A. (2020). Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri. *Nature Microbiology*, 3(1), 641.
- Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Dismenore* Pada Remaja Putri. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102–107.
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78.
- Savitriyanti, E. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang dismenore Dengan Sikap Menghadapi Dismenore Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati Sleman*.
- Teheran, A. A., Pineros, L. G., Pulido, F., & Mejia Guatibonza, M. C. (2018). WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in University students. *International Journal of Women's Health*, 10, 35–45.
- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, ayu nur I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Dengan Teknik Yoga. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 0(0), 132–136.
- WHO. (2020). *Data Angka Kejadian Disminorea*. (Laporan No. 2919). Jakarta.