

Volume 13, No 1 2024

TINGKAT STRESS PADA MAHASISWI BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *DISMENORHEA*

STRESS LEVELS IN FEMALE STUDENTS ARE RELATED TO THE INCIDENCE OF *DYSMENORRHEA*

Raodiatul Jumiati¹, Intan Mutiara Putri², Luluk Khusnul Dwihestie³

¹²³Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email Correspondence: raodiatuljumiati@gmail.com

Abstrak: Tingkat Stress Pada Mahasiswi Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenorhea*.

Dysmenorrhea is pelvic pain due to menstruation and prostaglandin production. Among the causes of dysmenorrhea is stress. Stress is a physiological, psychological, and behavioral response to adapt to and manage internal and external pressures. This research investigated the relationship between stress levels and the prevalence of dysmenorrhea among female Psychology department students of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This research implemented a cross-sectional analytical approach. The population of the study was all 92 first-semester female students of the Psychology department. The sample was chosen using the total population sampling technique. The data were obtained through a questionnaire. The data were analyzed using univariate frequency distribution analysis and Kendall's Tau bivariate test. The results reveal that there is a correlation between stress levels and dysmenorrhea prevalence among female Psychology department students of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. It is suggested that students can better manage their stress to help them stay relaxed and calm in completing their tasks.

Keywords: Dysmenorrhea, Stress Levels, Female Students

Abstract: Stress Levels In Female Students Are Related To The Incidence Of *Dysmenorrhea*.

Dysmenorrhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Salah satu penyebab *dysmenorrhea* adalah stres. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi Psikologi semester 1 yang berjumlah 92 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Cara pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *kendal tau*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *dysmenorrhea* $p\text{-value} = 0,000$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,665 dengan kategori kuat. Dapat disimpulkan yaitu ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *dysmenorrhea* pada mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Disarankan agar mahasiswi dapat lebih meningkatkan manajemen stres dengan baik sehingga rileks dan apa yang sedang dikerjakan bisa dengan lebih mudah dan tenang.

Kata kunci: *Dysmenorrhea*, Tingkat stres, Mahasiswi

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita merupakan komponen yang penting. Wanita memiliki sistem reproduksi yang sangat rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksinya (Putri & Nancy, 2021). Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang terkait dengan menstruasi yaitu nyeri menstruasi (*Dysmenorrhea*). *Dysmenorrhea* dibedakan menjadi dua

Volume 13, No 1 2024

yaitu dismenorhea primer dan dismenorhea sekunder (TA Larasati & Faridah Alatas, 2016). Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorhea*, 10-15% diantaranya mengalami *dismenorhea* berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian *dismenorhea* primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (WHO, 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenorhea* terdiri dari 72,89% *dismenorhea* primer dan 21,11% *dismenorhea* sekunder dan angka kejadian *dismenorhea* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif terdiri dari 54,89% *dismenorhea* primer (Pangestu et al., 2020). Di Provinsi Yogyakarta angka kejadian *dismenorhea* yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%, penanganan yang dilakukan ketika mengalami *dismenorhea* yaitu dengan cara meminum obat Pereda nyeri dan belum mengetahui Teknik pengurang nyeri tanpa menggunakan obat Pereda nyeri

Gangguan nyeri menstruasi ini dapat memiliki dampak yang serius dan tidak boleh diabaikan. Jika *dismenorhea* tidak diobati, produktivitas dalam kehidupan sehari-hari menurun, maka akan menyebabkan konflik emosional, konsentrasi terganggu, gelisah, depresi, *retrograde* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), *infertilitas* (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Fitriana, 2017). Pandangan masyarakat terhadap tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dan masyarakat masih menganggap permasalahan tentang menstruasi adalah hal yang tabu, karena seseorang yang mengalami dismenore hanya menerima rasa sakit sebagai hal yang wajar dan bisa hilang dengan sendirinya. Padahal dismenore dapat menyebabkan lemas tidak bertenaga, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis dan gangguan psikologis (Santiya, Mahmudah & Putri, 2022).

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling disemua tempat pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak dan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Bidan ikut berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi. Bidan dapat memberikan Informasi terkait dengan menstruasi dan gangguan-gangguan menstruasi, salah satunya dismenorhea bidan dapat memberikan edukasi mengenai dismenorhea, penyebab dari dismenorhea, serta upaya penanganan dismenorhea melalui penyuluhan atau poster (Putri & Nancy, 2021).

Berbagai faktor risiko untuk kejadian *dismenorhea* telah diidentifikasi dalam berbagai penelitian dengan hasil prevelensi yang sangat beragam. Faktor risiko ini berhubungan dengan meningkatnya kejadian *dismenorhea*, faktor-faktor tersebut antara lain usia saat menarche dini, lama menstruasi, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, indeks masa tubuh, dan stress (Fadjriyati & Samaria, 2021). Salah satu faktor yang paling erat hubungannya dengan mahasiswi adalah stres. Tekanan yang dialami mahasiswi dalam akademik berupa tugas-tugas yang relatif banyak, frekuensi ujian yang sering, hidup mandiri, pengaturan keuangan bahkan masalah keluarga yang bisa menjadi faktor yang potensial menghasilkan stres (Suwartika, Nurdin & Edi, 2014).

Stres yang berkelanjutan menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Pada saat stres, tubuh seseorang akan memproduksi

Volume 13, No 1 2024

hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan. Berlebihnya hormon estrogen menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan. Hal yang sama juga terjadi pada hormon adrenalin, hormon adrenalin juga akan meningkat sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan otot tubuh termasuk otot rahim, kondisi ini dapat meningkatkan kontraksi secara berlebihan ketika menstruasi sehingga menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Peningkatan pada hormon prostaglandin akan mengakibatkan kontraksi otot rahim dan dapat menyebabkan *vasospasme* dari arteriol uterin sehingga terjadi iskemia dan kram pada perut bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri (Sugiharti & Tri, 2018).

Penelitian sebelumnya mengenai tingkat stres dengan kejadian *dismenorrhea* pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta juga telah dilakukan di program studi Kebidanan dengan hasil ada hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenorrhea* pada mahasiswa Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan rata-rata mahasiswa memiliki kejadian *dismenorrhea* sebanyak 176 (53,3%) (Fitriana, 2017). Peneliti ingin melakukan penelitian kembali di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan mengambil responden dari Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, karena mahasiswa yang bukan dari fakultas kesehatan belum mendapatkan materi terkait *dismenorrhea*. Peneliti melakukan metode wawancara pada 15 mahasiswa program studi psikologi. Penanganan *dismenorrhea* yang dilakukan sebagian besar 11 mahasiswa (75%) menggunakan kompres air hangat dan 1 mahasiswa (25%) penanganannya dengan meminum obat.

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian *dismenorrhea* pada mahasiswa program studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi dengan pendekatan pendekatan *cross sectional*, yaitu mencari hubungan antara variabel dan melakukan analisis terhadap data yang telah terkumpul, dimana melakukan observasi data atau pengukuran data pada saat bersamaan atau sekali waktu (Nursalam, 2016).

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 1 Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 92 responden. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling*, yaitu semua populasi diambil dan dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa semester 1 Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi, Ilmu sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 59 mahasiswa dan memenuhi kriteria inklusi, sedangkan 33 orang diantaranya tidak memenuhi kriteria penelitian melainkan memenuhi kriteria eksklusi.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam mengukur tingkat stres yaitu menggunakan lembar kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety and Stres Scale*) yang terdiri dari 14 item pertanyaan, untuk mengetahui tingkat stres dengan penilaian 0: tidak pernah dialami, 1: kadang-kadang, 2: sering, 3: hampir setiap saat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur nyeri menstruasi mahasiswa adalah menggunakan Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS), tujuannya untuk mengetahui berapa skala nyeri yang dirasakan responden ketika mengalami nyeri menstruasi. Kemudian dilakukan pengolahan data secara manual, setelah itu dimasukkan pada

Volume 13, No 1 2024

master tabel dan pengolahan data dilakukan analisis melalui uji statistik univariat dan bivariat menggunakan uji *Kendal tau* dengan menggunakan komputer dengan tahap-tahapan sebagai berikut Editing, Scoring, Coding, Entry, Tabulating, dan Cleaning, yang terakhir semua data dilakukan uji univariat dan bivariat melalui SPSS. Dilakukan etika penelitian yaitu dengan menjamin kerahasiaan responden, Bertindak adil kepada seluruh responden dengan tidak membedakan antar responden, meminta persetujuan dari responden dalam keikut sertaannya menjadi responden, meminta persetujuan dari komite etik penelitian ini dapat dilakukan dan lulus uji kelayakan etik. Penelitian ini layak etik dengan No.2483/KEP-UNISA/XII/2022.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur, IMT, Usia Menarche, Lama Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur (Tahun)		
17 Tahun	2	3,4
18 Tahun	23	39,0
19 Tahun	22	37,3
20 Tahun	8	13,6
21 Tahun	4	6,8
IMT		
Sangat Kurus <17,5	9	15,3
Kurus 17,5-18,0	3	5,1
Normal 18,5-25	39	66,1
Gemuk 25-27	2	3,4
Obesitas >27	6	10,2
Usia Menarche		
Dini < 12 Tahun	8	13,6
Normal 12-14 Tahun	44	74,6
Terlambat > 14 Tahun	7	11,9
Lama Menstruasi		
Normal 3-7 hari	46	78,0
Tidak normal >7 hari	13	22,0
Total	59	100

(Data Primer,2022)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari jumlah 59 responden, sebanyak 23 responden (39,0%) sebagian besar berumur 18 tahun. Indeks Masa Tubuh sebagian besar normal yaitu sebanyak 39 responden (66,1%). Usia menarche sebagian besar 44 responden (74,6%) berada di rentang usia 12-14 tahun dengan kategori normal. Lama menstruasi sebagian besar selama 3-7 hari dengan kategori normal sebanyak 46 responden (78,0%).

Volume 13, No 1 2024

Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Normal	10	16,9
2.	Stres Ringan	17	28,8
3.	Stres Sedang	21	35,6
4.	Stres Berat	11	18,6
5.	Stres Sangat Berat	0	0
	Total	59	100

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 59 responden yang mengalami stres, sebagian besar mengalami stres sedang yaitu sebanyak 21 responden (35,6%), stres ringan sebanyak 17 responden (28,8%), stres berat sebanyak 11 responden (18,6%) dan stres normal sebanyak 10 responden (16,9%). Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswi ditandai dengan tanda gejala seperti mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung dan gelisah. Kondisi ini dipicu oleh karena ketidak stabilan hormon di dalam tubuh penderita stres.

Banyak hal yang dapat menimbulkan tingkat stres menurut Marunung (2016) bahwa keadaan stres dapat bersumber dari frustrasi, konflik, tekanan atau krisis. Salah satu yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswi adalah frustrasi dimana dapat terjadi apabila individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan yang diinginkannya dan frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam seperti timbul reaksi mudah marah, penolakan atau depresi. Hal ini, bisa menimbulkan kebingungan yang akhirnya dapat menyebabkan stres, pada mahasiswi yang dapat mempengaruhi pola siklus menstruasinya.

Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (P. Putri et al., 2021), hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti berbeda karena dari 178 responden yang digunakan dalam penelitiannya, sebanyak 97 responden (54,5%) mengalami tingkat stres normal, berbeda dengan responden dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti di mana mahasiswi Program Studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 21 responden (35,6%) mengalami tingkat stres sedang. Hal ini terjadi disebabkan karena derajat sensitivitas atau kepekaan serta kemampuan toleransi individu terhadap paparan stres juga ikut berpengaruh. Setiap individu berbeda-beda pada tingkat kesensitifannya dalam merespon paparan stres. Pada kondisi tertentu stimulus yang terjadi pada individu dapat menimbulkan stres, tetapi dikondisi yang lain stimulus tersebut tidak menimbulkan stres. Hal yang memicu munculnya stres pada seseorang bisa berasal dari rasa cemas yang berlebihan, frustrasi, konflik, tekanan atau krisis.

Volume 13, No 1 2024

Kejadian *Dismenorhea*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian *Dismenorhea* Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi

No.	Intensitas Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1.	Tidak Nyeri	1	1,7
2.	Nyeri Ringan	11	18,6
3.	Nyeri Sedang	32	54,2
4.	Nyeri Berat	15	25,4
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0
	Total	59	100

(Data Primer, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 59 responden yang memenuhi kriteri penelitian, sebagian besar mahasiswi mengalami *dismenorhea* sedang sebanyak 32 responden (54,2%), *dismenorhea* berat sebanyak 15 responden (25,4%), *dismenorhea* ringan sebanyak 11 responden (18,6%) dan yang tidak mengalami *dismenorhea* yaitu 1 responden (1,7%). Ditinjau dari karakteristik responden berdasarkan umur, responden yang paling banyak berada dalam kategori 18 tahun (39,0%). Menurut Sinaga *et al.*, (2017) puncak kejadian *dismenorhea* berada pada rentang usia 15-25 tahun dan akan menurun setelah melewati usia tersebut.

Hal tersebut memberikan gambaran bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri menstruasi. *Dismenorhea* bisa terjadi karena adanya faktor lain seperti Indeks Masa Tubuh (IMT), lama menstruasi, dan usia menarche. Indeks Masa Tubuh (IMT) pada penelitian ini dengan sebagian besar responden dengan Indeks Masa Tubuh normal yaitu sejumlah 33 responden (69,1%). Menurut Sophia, Muda & Jemadi, (2013) wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, karena pada masa menstruasi akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi dan berpengaruh pada organ reproduksi. Apabila hal ini diabaikan menyebabkan status gizi yang dimiliki oleh wanita rendah (*underweight*) atau status gizi lebih (*overweight*) akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus menstruasi seperti *dismenorhea*.

Pada karakteristik responden mahasiswi program studi Psikologi sebagian besar mengalami menarche pada usia 12-14 tahun yaitu sebesar 44 responden (74,6%). Dilihat dari hasil penelitian ini sudah sesuai dengan teori Misaroh, (2017), yang menyatakan bahwa menarche dapat dikelompokkan menjadi 3 macam yaitu, jika menstruasi sebelum usia 12 tahun dikatakan bahwa mengalami menarche dini, sedangkan jika menstruasi pada usia 12-14 tahun mengalami menarche normal dan menstruasi baru datang setelah 14 tahun maka dapat dikatakan mengalami menarche terlambat. Meskipun masih ada responden yang mengalami menarche lebih dini dan terlambat, kondisi ini bisa terjadi karena terkait dengan status gizi dan juga faktor lain dari remaja yang bersangkutan yang berpengaruh pada perkembangan fisiknya.

Lama menstruasi pada penelitian ini sebagian besar 46 responden (78,0%) mengalami lama menstruasi dengan kategori normal yaitu 3-7 hari, sedangkan 13 responden (22,0%) yang mengalami lama menstruasi dengan kategori tidak normal yaitu >7 hari. Menurut penelitian Wardani, Fitriana and Casmi, (2021) menstruasi yang berlangsung lebih lama maka semakin lama uterus berkontraksi sehingga menyebabkan sekresi prostaglandin yang dihasilkan akan lebih banyak dan akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri dan juga kontraksi uterus yang terus menerus dapat menimbulkan suplai darah ke uterus berkurang sehingga mengakibatkan *dismenorhea*.

Terjadinya *dismenorhea* dikarenakan sekresi prostaglandin yang lebih cepat memicu *dismenorhea*, 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 menstruasi bertambah sehingga terjadi nyeri yang hebat, nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang berolahraga dan gizi yang seimbang. Berkurangnya kadar progesterone pada

Volume 13, No 1 2024

akhir fase corpus luteum. Disisi lain endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah maka selain dismenorhea dapat juga dijumpai efek lainnya seperti mual, muntah, diare (Setyowati, 2018).

Mahasiswi Program Studi Psikologi sebagian besar mengalami dismenorhea sedang sebanyak 32 responden (54,2%), hal ini disebabkan karena dipengaruhi oleh, indeks massa tubuh yang rendah (underweight) atau status gizi lebih (overweight), menarche pada usia lebih awal, periode menstruasi yang lebih panjang, dan faktor psikis yang dapat memicu terjadinya dismenorhea pada responden.

Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Dismenorhea*

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenorhea* Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi

Stres	<i>Dismenorhea</i>										p-value	Koefisien Korelasi
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Normal	0	0	6	10,2	4	6,8	0	0	10	16,9	0,000	0,665
Ringan	1	1,7	5	8,5	11	18,6	0	0	17	28,8		
Sedang	0	0	0	0	15	25,4	6	10,2	21	35,6		
Berat	0	0	0	0	2	3,4	9	15,3	11	18,6		
Total	1	1,7	11	18,6	32	54,2	15	25,2	59	100,0		

(Data Primer, 2022)

Hasil analisis berdasarkan tabel 4 di atas hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorhea pada mahasiswi program studi Psikologi didapatkan bahwa mahasiswi yang memiliki stres normal sejumlah 10 responden (16,9%), dengan dismenorhea ringan sejumlah 6 responden (10,2%), dismenorhea sedang sejumlah 4 responden (6,8%). Mahasiswi yang memiliki stres ringan sejumlah 17 responden (28,8%), dengan yang tidak mengalami dismenorhea sejumlah 1 responden (1,7%), dismenorhea ringan sejumlah 5 responden (8,5%), dismenorhea sedang sejumlah 11 responden (18,6%). Mahasiswi yang memiliki stres sedang sejumlah 21 responden (35,6%), dengan yang mengalami dismenorhea sedang sejumlah 15 responden (25,4%), dismenorhea berat sejumlah 6 responden (10,2%). Mahasiswi yang memiliki stres berat sejumlah 11 responden (18,6%), dengan yang mengalami dismenorhea sedang sejumlah 2 responden (3,4%), dismenorhea berat sejumlah 9 responden (15,3%).

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik kendal tau didapatkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat stres dengan kejadian dismenorhea pada mahasiswi program studi Psikologi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi kendal tau ini sebesar 0,665 menunjukkan jika kekuatan antara dua variabel pada kategori kuat.

Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres beraneka ragam, dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stres terhadap kesehatan adalah dismenorhea. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone), dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (Follicle

Volume 13, No 1 2024

Stimulating Hormone), dan LH (Lutenizing Hormon), maka akan mempengaruhi produksi estrogen dan progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi

Tingkat stress yang di alami oleh mahasiswi dapat mempengaruhi siklus menstruasi terganggu, hal tersebut disebabkan karena hormon pengatur siklus menstruasi yang dihasilkan jadi tidak balance pada seorang dalam kondisi stress. Seseorang dengan keadaan stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenal, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Sari & Nurdin, 2015). Berdasarkan uraian tersebut, stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya dismenorhea. Dismenorhea dapat diminimalkan bila kita dapat mencegah stres, penjelasan yang benar tentang proses menstruasi membuat kondisi emosi lebih stabil sehingga dapat mencegah timbulnya stres. Hal ini dapat meminimalkan timbulnya dismenorhea saat menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Mediarti & Noprika, (2021) yang mendapatkan hasil uji statistik dengan nilai p value (0,000) dan koefisien korelasi 0,643 sehingga, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorhea dan kekuatan antara dua variabel pada kategori kuat. Dampak dari stres beraneka ragam, dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stres terhadap kesehatan adalah dismenorhea. Menurut peneliti semakin berat stress yang dimiliki seseorang maka akan cenderung mengalami nyeri menstruasi yang meningkat, karena Seseorang dengan keadaan stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenal, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menjawab pertanyaan kuesioner stres paling banyak menjawab pada pertanyaan no 10, yaitu pertanyaan "Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal" dan pertanyaan no 8 yaitu pertanyaan "Saya merasa sulit untuk beristirahat" pilihan jawaban "sering". Menurut Marunung (2016) faktor yang menyebabkan timbulnya stres salah satunya faktor psikologi, faktor ini berhubungan dengan keadaan psikis individu berupa frustrasi, adanya konflik, tekanan dan krisis, sehingga apabila seseorang yang sudah membuat kesal atau telah terjadi konflik akan merasa sulit untuk tenang.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorhea pada mahasiswi program studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta maka dapat di simpulkan sebagai berikut: Tingkat stres pada mahasiswi program studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 21 mahasiswi (35,6%). Dismenorhea pada mahasiswi program studi Psikologi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar dikategorikan sedang dengan jumlah 32 responden (54,2%). Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorhea pada mahasiswi program studi Psikologi dengan hasil uji statistik p-value $0,000 < (0,05)$ dengan koefisien korelasi kendal tau sebesar 0,665 kekuatan hubungan antara variabel pada kategori kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadjriyati, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Fitriana, N. R. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D IV

Volume 13, No 1 2024

Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–14.

Misaroh, A. P. & S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian*09162019.pdf (p. 415).
http://eprints.ners.unair.ac.id/982/1/METODOLOGI_PENELITIAN09162019.pdf

Pangestu Fajar, J., Desi, K., & Oon, F. (2020). Efektifitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Air Jahe Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 48.
<https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.509>

Putri, E. D., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 35–43.
<https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.4>

Putri, P., Mediarti, D., & Noprika, D. Della. (2021). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 102.
<http://journal.unipdu.ac.id>

Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu*. 17(2), 123–132.

Sari, D., & Nurdin, A. E. (2015). *Artikel Penelitian Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 4(2), 567–570.

Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian (UNIMMA PRE)*.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A. &, & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.

Sophia, F., Muda, S., & Jemadi. (2013). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorhea Pada Siswi Smk Negeri 10 Medan Tahun 2013*.

Sugiharti, K. R., & Tri, S. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 114–123.

Suwartika, I., Nurdin, A. &, & Edi, R. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmban>

TA Larasati & Faridah Alatas. (2016). Dismenore primer dan faktor resiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Majority*.

Wardani, P. K., Fitriana, & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, Vol. 2, No.

WHO. (2019). *World health statistic*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311696/WHO-DAD-2019.1-eng.pdf>