

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWA D IV KEBIDANAN
SEMESTER VIII UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Naumi Wahyu Fitriana
1610104386**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWA D IV KEBIDANAN
SEMESTER VIII UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sains Terapan
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
Naumi Wahyu Fitriana
1610104386**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
DISMENORE PADA MAHASISWA D IV KEBIDANAN
SEMESTER VIII UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
Naumi Wahyu Fitriana
1610104386**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan Pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Sutarni Djufri, S.ST., MMR
Tanggal : 15 September 2017

Tanda Tangan :



UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA MAHASISWA D IV KEBIDANAN SEMESTER VIII UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Naumi Wahyu Fitriana², Sutarni Djufri³

INTISARI

Latar Belakang: Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. 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. (Anurogo & Wulandari, 2015). Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada Mahasiswa DIV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sample dengan teknik *probability random sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 44 mahasiswi DIV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah uji statistik menggunakan analisis bivariat (*Kendal Tau*). **Hasil:** Berdasarkan uji Kendal Tau didapatkan nilai *p-value* sebesar 0.046 dan nilai koefisien kontingensi sebesar 0.269. **Simpulan dan Saran:** Ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore mahasiswi DIV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2017. Diharapkan penelitian ini sebagai sumber informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Tingkat Stres

ABSTRACT

Background: The problem of dysmenorrhea is a problem that is often complained when women come to doctors or paramedics that related to menstruation. This condition can get worse when accompanied by unstable psychic conditions, such as stress, depression, excessive anxiety, and excessive sadness or excessive happiness. The impact that occurs when menstrual pain (dysmenorrhea) is not handled is a disruption of daily life activities, anxiety, and depression. **Objective:** To know the correlation of stress level with the incidence of dysmenorrhea of D IV Midwifery students in the eighth semester of Yogyakarta 'Aisyiyah University. **Research Method:** This research type is analytical survey with cross sectional approach. The sample is taken by using probability random sampling technique. The sample in this study amounted to 44 female students of D IV Midwifery in the eighth semester of Yogyakarta 'Aisyiyah University in 2017. The research instrument used questionnaire. The analytical method used is statistical test by using bivariate analysis (Kendal Tau). **Result:** Based on Kendal Tau test, the *p-value* value is 0.046 and the contingency coefficient value is 0.269. **Conclusions and Suggestions:** There is a relationship of stress level with the incidence of dysmenorrhea of D IV Midwifery in the eighth semester of Yogyakarta 'Aisyiyah University 2017. It is expected that this research is as source of information about reproduction health especially dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Stress Level

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita merupakan komponen yang amat penting. Wanita memiliki sistem reproduksi yang sangat rentan terhadap gangguan yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksinya (Kusmiran, 2014). Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. 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. (Anugroho, 2015). Pada usia 17-24 tahun sering terjadi dismenore, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Aryani, 2014).

Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, *Retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (*menorrhagia*) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (Dismenore) (Pribakti, 2014).

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri dan masyarakat, karena remaja hanya menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal dismenore dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya

konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Rasa nyeri dismenore memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis, gangguan psikologis (Khotimah, 2014).

Menurut data dari WHO tahun 2013 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10 - 15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita dismenore (Anugroho, 2015). Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kejadian dismenore pada remaja telah banyak dilakukan. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2012 untuk mengetahui kejadian dismenore primer pada wanita umur 12 – 17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat (Shinta, 2014).

Kejadian dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lain di dunia. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan

27,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif. Di provinsi Yogyakarta angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% dan mengatasi dismenore dengan cara meminum obat pengurang nyeri dan belum mengetahui teknik pengurang nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri. Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, rata-rata mahasiswi mengalami dismenore. Mahasiswi yang mengalami dismenore terbanyak di semester 8 yaitu 176 (53,3%) mahasiswi. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 21 responden pada Mahasiswi Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak mengalami dismenore adalah usia 22 tahun sebanyak (86%), kemudian usia 21 tahun sebanyak (9%), dan usia 20 tahun sebanyak (5%), dan karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi, terdapat (76%) dengan siklus menstruasi teratur dan (24%) dengan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan karakteristik responden berdasarkan kejadian dismenore yang paling sering terjadi adalah hari pertama menstruasi sebanyak (48%) yang terdiri dari 1 responden mengalami dismenore tidak tertahan, 7 responden mengalami dismenore berat, 2 responden mengalami dismenore sedang, dan 1 responden mengalami dismenore ringan, sedangkan Pada hari kedua sebanyak (24%), yang terdiri dari 1 responden mengalami dismenore berat dan 4 responden mengalami dismenore sedang (Aryanie, 2014)

Studi yang dilakukan untuk menunjukkan faktor-faktor yang terkait dengan dismenore telah

banyak dilakukan. Faktor-faktor tersebut meliputi usia, paritas, lama menstruasi, stress, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks masa tubuh. Salah satu faktor yang paling dekat dengan mahasiswa adalah stres. Stres merupakan salah satu faktor psikologis manusia di mana faktor ini dapat menyebabkan suplai darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus dan meningkatkan produksi serta merangsang sekresi prostaglandin (PGs) di uterus (Silviana, 2012).

Menurut penelitian Yunita Andriani (2015) diketahui bahwa responden yang mengalami dismenore berat paling banyak adalah yang memiliki tingkat stress sedang yakni 4 orang (44,5%) dan responden yang memiliki tingkat dismenore ringan paling banyak adalah responden yang berada pada kategori tingkat stress normal yaitu sebanyak 9 orang (56,2%).

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. Dalam hal ini pemerintah berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Termasuk kualitas dalam memberikan informasi kesehatan remaja dan pelayanan konseling di semua tempat pelayanan kesehatan.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1464/Menkes/PER/X/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan. Terutama Pasal 9 berisi tentang : Bidan dalam menjalankan praktik, berwenang untuk memberikan pelayanan yang

meliputi : Pelayanan kesehatan ibu, Pelayanan kesehatan anak dan Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Bidan ikut berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi. Selain itu, bidan juga bisa memberikan konseling sesuai dengan wewenangnya kepada wanita khususnya remaja yang mengalami gangguan terhadap kesehatan reproduksi.

Ada sebagian masyarakat yang berpendapat bahwa nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita bersangkutan telah menikah sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut (Marlina, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan Juni 2017 dari 330 mahasiswi DIV bidan pendidik semester VIII terdapat sebanyak 176 (53,3%) mahasiswi mengalami dismenore setiap menstruasi dan 154 (46,7%) mahasiswi tidak mengalami dismenore saat menstruasi. Dismenore ini disebabkan padatnya jadwal kuliah dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan, sehingga membuat mahasiswi kurang istirahat mengakibatkan stres.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada Mahasiswa DIV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuisioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Juli – 28 Juli 2017. Penelitian dilakukan di Universitas

'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi D IV Kebidanan semester VIII yang mengalami dismenore sebanyak 176 responden. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Arikunto yaitu jika populasi lebih dari 100 maka sampel yang diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil 25% sehingga sampelnya 44 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Siklus Menstruasi, Lama Menstruasi dan IMT Pada Mahasiswi DIV Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Karakteristik	F	%
1	Umur (Tahun)	20	2,3
		21	22,7
		22	70,5
		23	4,5
2	Siklus Menstruasi	28	81,8
		30	13,6
		32	4,5
3	Lama Menstruasi	5	13,6
		6	25,0
		7	61,4
4	IMT	Kurang	18,2
		Ideal	70,5
		Lebih	11,4
5	Merokok	Ya	0
		Tidak	100
6	Riwayat Persalinan	Pernah	0
		Tidak	100
7	Aktifitas Fisik Selain Kuliah	Ada	0
		Tidak	100
		Jumlah	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari jumlah 44 responden, sebanyak 31 responden (70,5%) sebagian besar berumur 22 tahun. Siklus menstruasi sebagian besar teratur yaitu sebanyak 36 responden (81,8%) yaitu 28 hari.

Lama menstruasi sebagian besar selama 7 hari sebanyak 27 responden (61,4%). Indeks Masa Tubuh (IMT) 31 responden (70,5%) dengan berat ideal. Dari jumlah 44 responden (100%) tidak memiliki kebiasaan merokok, belum pernah memiliki riwayat persalinan dan tidak memiliki aktifitas selain kuliah misalnya bekerja.

Hasil Analisis Univariat Dismenore

Tabel 2 Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dismenore Pada ahasiswi DIV Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Data Primer, 2017)

No	Dismenore	F	%
1	Ringan	6	13,6
2	Sedang	29	65,9
3	Berat	9	20,5
	Jumlah	44	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari jumlah 44 responden, terdapat 29 responden (65,9%) mengalami dismenore sedang.

Tingkat Stres

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswi DIV Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Tingkat Stre	F	%
1	Normal	8	18,2
2	Ringan	9	20,5
3	Sedang	20	45,5
4	Berat	6	13,6
5	Sangat Berat	1	2,3
	Jumlah	44	100

(Data Primer, 2017)

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari jumlah 44 responden, terdapat 20 responden (45,5%) dengan stres sedang.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore

Tabel 4.4

Tabulasi silang hubungan tingkat stres dengan dismenore pada Mahasiswi DIV Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Stres	Dismenore						Total		p-value	Koefisien Korelasi
	Ringan		Sedang		Berat		F	%		
	F	%	F	%	F	%				
Normal	4	9,1	3	6,8	1	2,3	8	18,2	0,046	0,269
Ringan	1	2,3	6	13,6	2	4,5	9	20,5		
Sedang	1	2,3	15	34,1	4	9,1	20	45,5		
Berat	0	0	4	9,1	2	4,5	6	13,6		
Sangat Berat	0	0	1	2,3	0	0	1	2,3		

(Sumber: data primer, 2017)

Tabel 4.4 diketahui bahwa responden yang mengalami dismenore berat paling banyak adalah memiliki

tingkat stres sedang yaitu 4 responden (9,1%). Responden yang paling banyak memiliki tingkat dismenore sedang

adalah memiliki tingkat stres dalam keadaan sedang yaitu 15 responden (34,1%) dan responden yang paling banyak memiliki tingkat dismenore ringan adalah memiliki tingkat stres yang normal yaitu 4 responden (9,1%).

Pengujian nilai signifikan hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore dilakukan dengan menggunakan pengujian hipotesis korelasi *Kendal Tau*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,046 ($<0,05$) berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi DIV Kebidanan Semester VIII Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017. Nilai koefisien korelasi bernilai positif (0,269) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore dengan keeratan hubungan yang rendah.

PEMBAHASAN

Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 44 responden yang mengalami dismenore, sebagian besar mahasiswi mengalami dismenore sedang yaitu sebanyak 29 responden (65,9%). Ditinjau dari karakteristik responden dari segi umur, responden paling banyak berada dalam kategori umur 22 tahun (70,5%). Menurut Okoro (2013) puncak kejadian dismenore berada pada rentang usia 15-25 tahun dan akan menurun setelah melewati usia tersebut.

Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa 9 responden (20,5%) mengalami dismenore berat. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri haid. Dismenore bisa terjadi karena adanya faktor lain seperti lama menstruasi. Sebanyak 27 responden (61,4%) mengalami lama menstruasi selama 7 hari, sedangkan responden yang

mengalami menstruasi 6 hari yaitu 11 responden (25,0%) dan responden yang mengalami menstruasi 5 hari yaitu 6 responden (13,6%). Menurut penelitian Silviana (2012), 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 dan gizi yang tidak seimbang, penyebab lain timbulnya nyeri yang luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor pada rahim (Marmi, 2013).

Menurut Li Ju-Tzu (2010) dismenore disebabkan oleh peningkatan pelepasan hormon prostaglandin F₂, hormon otot yang dikeluarkan oleh endometrium uterus. Kinerja prostaglandin F₂ adalah untuk merangsang terjadinya kontraksi uterus. Pengeluaran *non-steroids anti inflammatory drugs* (NSAIDs). Hormon lainnya, vasopressin yang disintesis di hipotalamus namun disekresi dari pituitari posterior, meningkatkan kontraktilitas uterus, memperlambat aliran darah ke uterus 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.

Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 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 Dadang Hawari (2010) Dimana reaksi terhadap stres termasuk dalam reaksi emosi, contohnya marah-marah, cemas, kesal, mudah tersinggung, menjadi pesimis. Kondisi ini dipicu oleh karena ketidakstabilan hormon didalam tubuh penderita stres.

Menurut Priyoto (2014) kondisi stres dapat diselesaikan oleh berbagai penyebab atau sumber atau dalam istilah lebih umum disebut stressor. Stressor adalah keadaan atau situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Banyak hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres menurut Adinda (2011) bahwa 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 mahasiswi adalah tugas akhir. Maka mahasiswi 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 mahasiswi yang dapat mempengaruhi pola siklus haidnya, karena mahasiswi dituntut untuk mengejar kompetensi-kompetensi pada setiap tingkat (Nurlaila, 2015).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore menunjukkan

bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang dan dismenore sedang sebanyak 34,1% (15 responden), selain itu responden mengalami stres ringan dan dismenore sedang sebanyak 13,6% (6 responden), responden yang mengalami stres berat dan dismenore sedang sebanyak 9,1% (4 responden), responden yang mengalami stres normal dan dismenore sedang sebanyak 6,8% (3 responden), responden yang mengalami stres sangat berat dan mengalami dismenore sedang sebanyak 2,3% (1 responden). Stress terhadap nyeri saat menstruasi dapat terjadi karena stress melibatkan sistem neuroendokrin sebagai sistem yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Nyeri saat menstruasi akan memengaruhi proses biokimia dan seluler seluruh tubuh termasuk otak dan psikologis. Saat stress, tubuh akan memproduksi hormon adrenal, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Meningkatnya hormone estrogen, dapat menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan. Selain itu, peningkatan hormone adrenalin dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot rahim, kondisi ini membuat kontraksi berlebihan sehingga akan menimbulkan rasa nyeri. Dan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menjawab pertanyaan kuesioner stres paling banyak menjawab pada pertanyaan no 11 yaitu "Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal" dengan pilihan jawaban "Sering", menurut Dadang Hawari (2010) 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.

Akan tetapi, masih ada responden yang mengalami dismenore ringan dan berat. Ternyata responden yang tidak mengalami stres masih banyak terdapat di dismenore ringan sebanyak 9,1% (4 responden), sedangkan yang mengalami dismenore berat sebanyak 2,3% (1 responden). Sehingga, responden yang tidak 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. Nyeri haid (dismenorea) adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009).

Dan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menjawab pertanyaan kuesioner dismenore paling banyak menjawab pada pertanyaan no 7 yaitu "Apakah pada saat haid anda masih dapat mengikuti perkuliahan?" dengan pilihan jawaban "Tidak" jadi, seseorang yang mengalami dismenore akan berdampak pada aktivitasnya seperti tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran. hal ini sesuai dengan teori menurut Khotimah (2014) dismenore dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain).

Hasil uji statistik pada penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian

dismenore dengan $p\text{-value} = 0,046$ dan koefisien korelasi 0,269. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Priyati, Anggraini Devi (2014) yang mendapatkan korelasi positif yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat dismenore ($p\text{-value} = 0,02$). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yunita Andriani (2015) juga menemukan hasil yang sama dengan $p\text{-value} 0,024$ bahwa peningkatan stres akan menimbulkan kejadian dismenore.

Mahasiswi yang menjadi responden yaitu sedang menjalani akhir perkuliahan. Hal tersebut membuat responden berpotensi meningkatkan stres. Dengan adanya stresor dalam mengikuti perkuliahan, mahasiswi dituntut untuk dapat mengatasinya dengan baik. Maka dari itu untuk mengatasinya dengan kondisi rileks, tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat nyeri. Menurut Smelzer dan Bare (2013) dalam Suparmi (2016), teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan 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 dengan merilekskan ketegangan otot yang menuunjang nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres responden paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu sejumlah 20 responden (45,5%).
2. Sebagian mahasiswi mengalami dismenore sedang yaitu 29 responden (65,9%).

3. Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi DIV Kebdianan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017 dengan nilai signifikan 0,046 ($<0,05$) dan koefisien korelasi 0,269 yaitu dengan keeratan hubungan yang rendah.

Adapun saran, yang penulis dapat rekomendasikan dari hasil penelitian adalah:

1. Tegalorejo diharapkan melakukan penyuluhan secara Puskesmas Diharapkan dapat lebih mengatur pikiran dan rileks untuk tidak stres sehingga apa yang sedang dikerjakan bisa dengan lebih mudah dan tenang.
rutin
2. Diharapkan dosen khususnya untuk memberikan dukungan positif kepada mahasiswa agar selalu termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Sehingga mahasiswa tidak merasa terbebani karena selalu diberikan motivasi.
3. Diharapkan pada penelitian selanjutnya tentang dismenore untuk menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian dismenore yang dapat diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Agama. (2015). *Al-Quran dan Terjemahnya*. Bandung : Syamil Al-Quran

Abu, A. (2016). *Hadist Riwayat Imam Muslim Dari Jabir Bin Abdillah*.

<http://alkarimah.or.id/allah-menurunkan-penyakit-dan-obatnya/>. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2017.

Anugroho, D. (2015). *Cara Jiktu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Anwar. (2011). *Dismenore*. Jakarta: Salemba Medika.

Aryani, V. (2014). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pribakti, B. (2012). *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. CV Sagung Seto, Jakarta.

Benson. (2009). *Buku Saku Obstetric dan Ginekologi Edisi 9*. Jakarta : EGC

Corwin. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC

Gregson & Looker. (2011). *Managing stress : mengatasi stress secara mandiri*. Yogyakarta : Baca

Hawari, D. (2010). *manajemen stres, cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Jakarta

Irmawati, R. (2011). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Kab. Sragen. *Tesis*, h.8

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Standar Profesional Bidan*. <http://perpustakaan.depkes.go.id:8180/bistream/123456789/584/3/KM938-0807-G.pdf>.

Diakses pada tanggal 25 Januari 2017

- Khotimah, H & Kimantoro. (2014). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol. 2, No. 3, 136-140
- Kurniawati, D. (2011). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6 No.2 Hal 93-99
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Li, J.T. (2010). A Narrative Literature Review On The Western Medicine And TCM Approaches To Dysmenorrhea. California : College of Acupuncture and Oriental Medicine Southern California University of Health Sciences. *J Chin Med*. Vol.18 Number (1,2) : 13-26
- Manuaba. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Neinstein. (2009). *Adolcent Health Care : A Practical Guide Fifth Edition*. Philadelphia : Lippinott Williams & Wilkins
- Notoadmojo, S. 2010. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviani, W.D. (2012). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Masa Tubuh (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.1 No.2, Hal.542-553
- Okoro. (2013) .Evaluation Of Factors That Increase The Severity Of Dysmenorrheal Among University Female Student In Midugari, North Eastern Nigeria. *The Internet Journal Of Allied Health Sciences And Practice*. Volume 11 number 4.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang kesehatan Reproduksi. <http://www.hukumonline.com/pusatdata/downloadfile/lt53e1f64321cc8/parent/lt53e1f5cc0e251>. Diakses pada tanggal 25 Januari 2017
- Prawiroharjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Priyoto (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Proverawati & Misaroh. (2012). *Menarche:Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Shinta . Sirait , Hiswani , Jemadi. (2014). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada

Siswi Sma Negeri 2 Medan
Tahun 2014. *Skripsi*, h.2

Tingkat Dismenore Pada
Mahasiswa DIII Kebidanan
Semester II Stikes 'Aisyiyah
Yogyakarta. *Skripsi*.
Yogyakarta : Universitas
'Aisyiyah Yogyakarta

Silviana P.D. (2012). *Hubungan
Antara Karakteristik Individu,
Aktivitas Fisik, dan Konsumsi
Produk Susu dengan
Dismenorrhea Primer pada
Mahasiswi FIK dan FKM UI
Depok*. Jakarta : Universitas
Indonesia.

Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk
Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi
Penelitian Kebidanan
Kuantitatif-Kualitatif*.
Yogyakarta : Graha Ilmu

Suparmi. (2016). Efektivitas Jahe
Merah Dan Asam Jawa
Terhadap Penurunan
Dismenore Primer Pada
Mahasiswi Kebidanan Stikes
Aisyiyah Surakarta.
Universitas Aisyiyah
Yogyakarta. *Skripsi*.
Yogyakarta : Universitas
'Aisyiyah Yogyakarta

Swarth. (2010). *Stres dan Nutrisi*.
Jakarta : Bumi Aksara

Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa*.
Bandung : Refika Aditama

Yuanita, A. (2016). Hubungan Tingkat
Stres Dengan Gangguan
Siklus Menstruasi Pada
Mahasiswa Diploma IV Bidan
Pendidik Tingkat Akhir di
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta. *Skripsi*.
Yogyakarta : Universitas
'Aisyiyah Yogyakarta

Yunita, A. (2015). Hubungan Indeks
Masa Tubuh, Tingkat Stress,
dan Aktivitas Fisik Dengan