

# Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa

Safagiana Ade Marlanti<sup>1</sup>, Siti Haniyah<sup>2</sup>, Murniati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Kembaran, Banyumas 53182, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>1</sup> [safacantik1999@gmail.com](mailto:safacantik1999@gmail.com); <sup>2</sup> [sitihaniyah@uhb.ac.id](mailto:sitihaniyah@uhb.ac.id); <sup>3</sup> [murniati@uhb.ac.id](mailto:murniati@uhb.ac.id)

## ABSTRACT

*Students have tasks that they must face in class. With these different assignments, students will experience many challenges that are usually inseparable from academic problems. Academic stress is pressure caused by subjective perception of academic status. Menstruation is usually accompanied by dysmenorrhea because pain during menstruation is caused by prostaglandins (substances that make the uterine muscles contract). In stressed women, menstrual pain is more common and more severe. This study aims to determine the relationship between the level of academic stress with the incidence of dysmenorrhea in undergraduate nursing students at Harapan Bangsa University, Purwokerto. This research is a quantitative research using descriptive analysis method. The samples involved in this study were 50 undergraduate nursing students at the final level which were taken using purposive sampling technique. Data analysis using Spearman rank correlation test. The instrument used in this study was a valid questionnaire with valid (0.361-0.603) and reliable (0.916) test results for all questionnaire statements with (df = 100; r5% = 0.195) then distributed online..The results showed that there was a relationship between academic stress levels and the incidence of dysmenorrhea in Harapan Bangsa University Purwokerto students (p value = 0.0001, rho value: 0.593) meaning that the higher the level of academic stress, the higher the level of dysmenorrhea pain, moderate strength..*

**Keywords:** *academic stress, dysmenorrhea, female students*

## ABSTRAK

*Mahasiswa memiliki tugas-tugas yang harus mereka hadapi di kelas. Dengan tugas yang berbeda tersebut akan membuat mahasiswa mengalami banyak tantangan yang biasanya tidak terlepas dari permasalahan akademik. Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh persepsi subjektif terhadap status akademik. Menstruasi biasanya diiringi oleh dysmenorrhea karena nyeri saat menstruasi disebabkan oleh prostaglandin (zat yang membuat otot rahim berkontraksi). Pada wanita stres, nyeri haid lebih umum dan lebih parah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress akademik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini sejumlah 50 mahasiswi S1 keperawatan tingkat akhir yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji kolerasi spearman rank. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah kuisisioner yang sudah valid dengan hasil uji valid (0,361-0,603) dan reliabel (0,916) untuk seluruh pernyataan kuisisioner dengan (df = 100; r5% = 0,195) kemudian disebarakan secara online. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tingkat stres akademik dan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto (p value=0.0001, nilai rho: 0,593) artinya semakin meningkat tingkat stres akademik maka semakin meningkatkan tingkat nyeri dismenore, dengan kekuatan hubungan sedang.*

**Kata kunci:** *stress akademik, dismenore, mahasiswi*

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi ialah salah satu institusi pembelajaran yang bertanggung jawab mempersiapkan partisipan didiknya buat jadi anggota yang baik dalam warga (Angkawijaya, 2017). Perguruan tinggi ditatap selaku institusi yang bertanggung jawab buat mempersiapkan supaya bisa menggunakan kesempatan yang ada, peran ini sejalan dengan peran pendidikan tinggi (Pinheiro, dkk 2015 dalam Suryani, 2018). Pendidikan tinggi merupakan proses lanjutan dari pendidikan menengah yang merubah status dari siswa jadi mahasiswa, sehingga status ini di Indonesia ditatap lebih besar daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa jadi lebih besar (Muldianto, dkk 2015).

Mahasiswa ialah orang yang lagi menuntut ilmu ditingkat akademi besar, baik negara ataupun swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan akademi besar. Mahasiswa mempunyai tanggung jawab yang wajib dialami didalam dunia perkuliahan, bermacam tanggung jawab tersebut hendak membuat mahasiswa hadapi banyak tantangan yang umumnya tidak terlepas dari kasus akademik. Dari adanya tantangan tersebut membuat mahasiswa tertekan, sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stres (Tarwiyah, dkk 2020).

Tekanan pikiran (stres) ialah sesuatu sistem pertahanan badan dimana terdapat suatu yang mengusik integritas diri, sehingga mengusik ketentraman yang dimaknai selaku tuntutan yang wajib dituntaskan (Nasir & Muhith, 2011). Tekanan pikiran ialah sesuatu kondisi tertekan baik itu secara raga ataupun psikologis. Tekanan pikiran (stres) diakibatkan sebab terdapatnya hal-hal tertentu, salah satu tekanan pikiran yang terjalin pada mahasiswa ialah tekanan pikiran yang berasal dari dalam diri orang, misalnya keadaan raga, motivasi, serta jenis karakter mahasiswa itu sendiri (Adha, dkk 2020).

Penyebab stres pada mahasiswa keperawatan yaitu meningkatnya beban kuliah (tugas dan jadwal kuliah yang padat), masalah keuangan, pergantian kerutinan tidur, pergantian kerutinan

makan, nilai kuliah yang tidak sesuai harapan, adanya perubahan lingkungan tempat tinggal, perbedaan pendapat dengan teman, dan lainnya. Pada perkuliahan, mahasiswa akan berhadapan dengan stresor baik personal maupun sosial, serta stresor akademik itu sendiri. (Dewi, 2016).

Tekanan pikiran akademik (stres akademik) yaitu suatu tekanan yang berasal dari anggapan subjektif terhadap sesuatu keadaan akademik. Tekanan tersebut menimbulkan reaksi yang dirasakan siswa berbentuk respon raga, sikap, benak, serta emosi yang buruk dan timbul karena tuntutan pembelajaran. (Barseli, dkk 2017). Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Desmita, 2010 dalam Barseli, dkk 2017). *Academic stressor* merupakan keadaan stres yang berpusat menurut suatu proses belajar misalnya mencontek, tekanan lamanya belajar, buat naik kelas, banyaknya tugas, dan sebagainya. Apabila stres dilihat dari tekanan-tekanan yang terlalu tinggi atau dari aspek negatifnya, maka dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan dan pencapaian akademik seseorang mahasiswa (Hasanah, 2017). Dari adanya stres dan tekanan tersebut berperan cukup besar dapat menyebabkan terjadinya dismenore atau nyeri pada saat menstruasi (Ismail, dkk 2015).

Menstruasi adalah salah satu perubahan kritis yang terjadi dalam wanita pada kehidupan normal mereka (Parvin, dkk 2015). Menstruasi atau haid adalah suatu perubahan fisiologis yang akan terjadi secara terencana & ditentukan hormon reproduksi pada perempuan. Menstruasi umumnya diiringi dysmenorrhea dalam waktu nyeri menstruasi terjadi prostaglandin (zat yang menciptakan otot rahim sebagai berkontraksi). Menurut Mantolas, dkk (2019) nyeri tersebut terjadi lebih sering & lebih hebat pada wanita yang merasakan tekanan stres. Lebih 50% perempuan yg menstruasi disetiap Negara mengalami dismenore (Mantolas, dkk 2019).

Dismenore ada dua jenis yakni dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi pada 60-75% wanita muda. Tiga perempat jumlah tadi

mengalami dismenore ringan dan sedang, sedangkan seperempat lainnya mengalami dismenore dengan tingkatan berat (Sari, dkk 2015). Menurut Juliana, dkk (2019), kasus pada Indonesia kira kira ada 55% wanita usia produktif yang mengalami dismenore. Angka insiden dismenore pada Jawa Tengah mencapai 50%. Angka insiden nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan perempuan usia produktif menggunakan cara pengobatan 51,2% menggunakan terapi obat, 24,7% menggunakan relaksasi dan 21,4% menggunakan pengalihan nyeri (Depkes RI, 2010 dalam Berlianawati, dkk 2016). Dismenore mengakibatkan efek fisik berupa gangguan kegiatan juga efek psikologis yang berupa depresi dan kecemasan. Kemudian dampak tersebut dilibatkan dengan sejumlah perkara misalnyakeringat berlebihan, kelemahan, gangguan tidur, dan hilangnya nafsu makan. (Sholihah, 2016).

Sejumlah perkara tadi ditimbulkan oleh beberapa faktor penyebab dismenore mencakup faktor kejiwaan, faktor hormon, kelainan organik, faktor alergi, dan faktor konstitusi. Yang merupakan salah satu penyebab yang terkait remaja yaitu stres, diketahui karena banyak penelitian bahwa stres sangat berpengaruh terhadap dismenore. Gangguan hal ini tak boleh didiamkan karena dapat berakibat serius. Ketika nyeri haid (dismenore) tak dicegah maka terjadilah terganggunya kegiatan hidup sehari-hari, depresi, infertilitas, gelisah, *Retrograd* menstruasi, kehamilan yang tidak terdeteksi, dan sebagainya. Umumnya yang sering terjadi pada wanita pada saat menstruasi yaitu rasa sakit ketika menstruasi dan darah menstruasi yang banyak atau *menorrhagia*. (Pribakti, 2014 dalam Fitriana, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa S1 Keperawatan semester akhir kelas 7a dan 7b di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto terhadap 20 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa semua mahasiswa mengalami stres akademik dan di dapatkan 15 mahasiswa mengalami dismenore dan 5 mahasiswa tidak mengalami dismenore. Maka, peneliti tertarik oleh hal itu untuk melakukan

penelitian “Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif analisis. Sampel yang dilibatkan yakni sejumlah 50 mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan kriteria inklusi merupakan mahasiswa aktif semester akhir di Universitas Harapan Bangsa, usia lebid dari 20 tahun, mengalami dismenore primer dan kriteria eksklusi memiliki gangguan ginekologi atau dismenore sekunder. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner yang sudah baku disebarakan secara online. Untuk variabel tingkat stres akademik peneliti menggunakan *Medical Student Stress Quisioner* (MSSQ) yang berjumlah 60 soal dan untuk variabel *dysmenorrhea* peneliti menggunakan *Skala Numeral Rating Scale* (NRS). Analisis datanya menggunakan uji kolerasi spearman rank. No. B.LPPM-UHB/211/06/2021

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto Tahun 2021

Tingkat Stres Akademik	f	%
1. Ringan	16	36.4
2. Sedang	22	50
3. Berat	6	13.6
Total	44	100

Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat stress akademik tingkat sedang sejumlah 22 responden (50%). *Psychology Foundation of Australia* (2010), menyatakan stres sedang adalah tekanan yang terjadi beberapa selang waktu hingga hari. Seseorang dengan stress sedang ini ditandai dengan tanda gejala menjadi sulit

untuk tidur, menjadi cepat tersinggung, dan menjadi marah. Penelitian yang dilakukan oleh Livana *et al.*, (2020) menunjukkan hasil penelitian bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Oktaria *et al.*, (2019) menambahkan jika tuntutan untuk memahami pengetahuan dalam waktu yang terbatas dapat menyebabkan stress bagi mahasiswa. Hasil penelitian Maia dan Dias (2020) menunjukkan hasil siswa yang dievaluasi pada masa pandemi menunjukkan tingkatan depresi, cemas, dan juga stress yang lebih tinggi, jika dibandingkan dengan siswa ketika masa normal. Hasilnya yakni bahwa masa pandemi mempunyai dampak psikologis buruk di siswa.

Penelitian yang dilakukan Livana *et al.*, (2020) menunjukkan hasil bahwa proses belajar secara *online* menyebabkan 55,8% mahasiswa mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) pada program studi S1 keperawatan di Kediri, mendapatkan data sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (38,57%) selama menjalani perkuliahan *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmala *et al.*, (2020) juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa selama menjalani perkuliahan *online* mengalami tingkat stres sedang (96,4%).

Stress adalah reaksi psikologis manusia ketika dihadapkan pada keadaan yang dirasakan sudah melampaui batas, dan dianggap sulit dihadapi. Karena tiap individu memiliki pengalaman stress bahkan sebelum manusia itu lahir (Smeltzer & Barre, 2017). Penelitian Hasanah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa penyebab stres yang dialami selama pembelajaran *online* adalah sulit untuk berkonsentrasi dan memahami materi (33,69%). Amini *et al.*, (2019) menambahkan jika keterbatasan pemahaman materi yang didapatkan mahasiswa akan berpengaruh yang menyebabkan stress

Hasil penelitian didapatkan skor tertinggi terdapat pada soal no 47 yaitu pada aspek psikologis dimana pada proses mengerjakan tugas dengan sistem

perkuliahan *online* seringkali diberikan dengan waktu yang sedikit sehingga membuat mahasiswa merasa terburu-buru dalam mengerjakannya. Sun *et al.*, (2011), menyatakan bahwa penyebab stres akademik salah satunya adalah beban pada tugas yang kaitannya dengan tugas yang harus dikerjakan individu pada sekolah. Beban yang dialami individu seperti pekerjaan rumah, tugas maupun ujian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamzah & Rahmawati (2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan sebagian besar dalam kategori sedang (34,8%), dan kategori berat (26%). Penelitian Agusmar *et al.*, (2019) menunjukkan pada mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik kategori sedang (87,5%) lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa tingkat awal dengan kategori sedang (60%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres yang dialami responden hampir seimbang untuk stres ringan (36.4%) dan sedang (50%). Hal ini didukung dengan penelitian Carsita (2018) dimana tingkat stres mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil mengalami tingkat stres sedang sebanyak 44.4% dan stres ringan sebanyak 39.4%.

### Gambaran tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto Tahun 2021

Kejadian Dismenore	f	%
1. Ringan	20	45.4
2. Sedang	22	50
3. Berat	2	4.5
Total	44	100

Hasil penelitian didapatkan tingkat nyeri dismenore responden didominasi oleh tingkat sedang sebanyak 22 responden (50%). Dismenore adalah nyeri yang datang karena kelemahan hormon progesteron. Hal ini disebabkan karena kontraksi uterus waktu endometrium luruh., segmen kimia alami yang di bentuk oleh ruang-ruang dinding perut yang disebut prostaglandin akan

memikat otot halus dinding perut berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Teknik et al., 2019).

Hasil analisis ini juga sepadan dengan analisis Yufika (2018) pada 110 mahasiswi FK Universitas Islam Bandung, mahasiswa yang mengalami dismenore sedang yaitu 50 anak, jauh lebih berlebihan dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami dismenore ringan, sedang dan berat. Amita et al., (2018) pada penelitiannya di Universitas Udayana menunjukkan hasil serupa yaitu dari 131 responden mayoritas mengalami nyeri dismenore tingkat sedang sampai berat (42,8%).

Hal ini didukung dengan pendapat Sari (2015) bahwa elemen stress bisa menurunkan imunitas terhadap rasa nyeri. Tubuh membangun hormon estrogen dan hormon prostaglandin pada saat stres. Hormon yang meningkat tercatat bisa membuat kenaikan kontraksi uterus secara banyak yang membuat rasa nyeri waktu datang bulan. Selain meningkatnya hormon estrogen dan prostaglandin, hormon adrenalin juga meningkat dan membuat tubuh elemen bekerja tegang termasuk otot perut yang mengambil nyeri waktu menstruasi.

Nyeri dismenore dengan tingkat sedang yang dialami responden akan dapat memengaruhi proses belajar responden. Nirwana (2011) menyatakan jika remaja wanita yang mengalami nyeri menstruasi sangat terganggu. Hal ini menyebabkan remaja wanita sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri menstruasi. Maka dari itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang negatif (Nirwana, 2011).

Novia dan Puspitasari (2018) juga memperoleh hasil serupa dalam penelitiannya, yaitu di antara 71 responden dengan dismenore, mereka juga menemukan sebagian besar responden merasakan efek dismenore, dan produktivitas menurun sebesar 59,2%. Penelitian Juniar (2015) juga menemukan bahwa sebagian besar

responden mengatakan dismenore mengganggu dan membatasi aktivitas sehari-hari. Efek dismenore yang tidak diobati dapat berupa kondisi patologis (abnormal atau gangguan) yang dapat menyebabkan atau memicu peningkatan mortalitas, termasuk infertilitas. Selain itu, perbedaan emosional, kegentingan, dan kengerian juga bisa berdampak, sehingga memunculkan estimasi tidak nyaman dan aneh (Anurogo dan Wulandari, 2011).

### Hubungan tingkat stres akademik dengan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Tabel 3 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Tingkat Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto Tahun 2021

Tingkat Stres	Tingkat Nyeri Dismenore						p value
	Ringan		Sedang		Berat		
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	13	29.5	3	6.9	0	0	0,000 1
Sedang	7	15.9	14	31.8	1	2.3	
Berat	0	0	5	11.3	1	2.3	
Total	20	45.4	22	50	2	4.6	rho: 0,593

Hasil penelitian didapatkan responden dengan tingkat stres ringan sebagian besar memiliki tingkat nyeri dismenore tingkat ringan (29.5%), responden dengan tingkat stres sedang sebagian besar memiliki tingkat nyeri dismenore tingkat sedang (31.8%) dan responden dengan tingkat stres berat sebagian besar memiliki tingkat nyeri dismenore tingkat sedang (11.3%). Hasil uji *spearman-rank* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0.0001 < 0.05$  yang berarti bahwa ada hubungan tingkat stres akademik dengan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Hasil uji *spearman-rank* juga didapatkan nilai *rho*: 0.593 hal ini menunjukkan bahwa semakin meningkatnya tingkat stres akademik maka semakin meningkatkan tingkat nyeri dismenore dengan kekuatan hubungan sedang.

Stres mampu menyebabkan ketidakseimbangan hormon. Dismenore dapat terjadi akibat adanya sekresi hormon prostaglandin yang timbul karena stres (Fasha, 2017). Stres bisa mengganggu peranan pokok endokrin, yang menimbulkan menstruasi tidak tertata dan nyeri sebelum atau selagi menstruasi (Hawari, 2013).

Ketika seseorang stres, ia memproduksi kelebihan hormon seperti adrenalin, estrogen dan prostaglandin. Estrogen yang banyak bisa menimbulkan kontraksi perut yang banyak. Hal yang sama terjadi pada hormon adrenalin yang juga bertambah sehingga menimbulkan ketegangan tubuh termasuk otot rahim. Kondisi ini dapat meningkatkan kontraksi berlebihan saat menstruasi dan menyebabkan nyeri saat menstruasi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi dan dapat menyebabkan vasospasme pada arteriol uterina sehingga terjadi iskemia dan spasme pada perut bagian bawah, sehingga merangsang nyeri (Martini *et al*, 2014).

Penelitian Malahayati (2019) berpendapat bahwa penyebab dismenore adalah psikologis, salah satunya adalah stres. Stres adalah reaksi seseorang terhadap suatu lingkungan atau peristiwa yang dapat mengancam orang tersebut. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin, menyebabkan menstruasi tidak teratur dan dismenore.

Hasil analisis sependapat sependapat dengan akaid bahwa respon neuroendokrin kelahirannya selagi tegangan sehingga *CRH* memukau sekresi *ACTH*, sehingga mempergiat sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon ini menghalangi sekresi *FSH* dan *LH* dan dengan demikian mengusik sintesis dan pelepasan progesteron. Kadar progesteron yang rendah memperkuat sintesis prostaglandin, yang menimbulkan kenaikan aktivasi *PGF2 $\alpha$* , yang menimbulkan iskemia sel miometrium dan kenaikan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang banyak bisa menimbulkan dismenore (Cunningham, 2013). kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang banyak menimbulkan dismenorea (Cunningham, 2013).

Hawari (2013) mengemukakan, tekanan bisa menghambat sistem kerja hormon endokrin, yang pada akhirnya terjadi menstruasi yang tidak teratur dan dismenore atau dismenore. Menurut Wiknjosastro (2011), faktor psikologis memiliki pengaruh besar terhadap dismenore, karena rasa sakit dapat meningkat atau memburuk karena keadaan psikologis pasien (misalnya stres). Selain itu, anak perempuan yang tidak stabil secara emosional, terutama anak perempuan yang tidak memahami proses menstruasi, rentan mengalami dismenore.

Sebuah telaah yang dilakukan di Surrey Medical University di Iran menemukan hasil tahap stres yang tinggi mempunyai konsekuensi yang lebih besar pada pasien dengan dismenore primer daripada pada kelompok tanpa stres (Bavil *et al.*, 2016). Riri (2016) mengemukakan pada mahasiswa baru Universitas Sumatera Utara tahun 2016 memperlihatkan bahwa sejumlah 143 (47,7%) mahasiswa mengalami stres dan dismenore. Analisis ini tidak sepadan dengan analisis Maryam pada anak semester delapan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran (2016), dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dismenore.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan juga pembahasan kesimpulannya adalah tingkat stres akademik mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto sebagian besar dalam tingkat sedang (50%), tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas Harapan Bangsa Purwokerto sebagian besar dalam tingkat sedang (50%) dan ada hubungan tingkat stres akademik dengan tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi 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 tingkat nyeri dismenore dengan kekuatan hubungan sedang.

## SARAN

Saran bagi responden diharapkan dapat memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan atau tuntutan dalam proses perkuliahan di semester akhir sehingga dapat mengurangi tingkat stres dan hal tersebut dapat mengurangi terjadinya nyeri dismenore. Selain itu, pihak universitas diharapkan dapat menilai beban mahasiswa selama proses pengajaran sehingga universitas dapat mengambil langkah-langkah untuk mengimbangi peningkatan beban mahasiswa. Untuk peneliti berikutnya, analisis ini dilaksanakan di satu universitas, dan sampelnya kecil. Yang mungkin tidak mewakili seluruh mahasiswi keperawatan Indonesia. Diharapkan peneliti berikutnya agar peneliti menggunakan sampel yang lebih banyak dan bisa mewakili publik yang sebenarnya. Peneliti lain juga harus menyelidiki unsur lain yang bisa memicu terjadinya dismenore primer selain stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, B. C., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 1.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/Heme.V1i.2.238>
- Amini, M., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Komitmen Tugas Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Jurnal Kognisia*.
- Angkawijaya, Y. F. (2017). Peran Perguruan Tinggi Sebagai Agen Perubahan Moral Bangsa (Studi Kasus Peran Konsep Diri Terhadap Karakter Mulia Pada Mahasiswa Di Universitas X Surabaya). *Widyakala Journal*, 4(1), 36.

<https://doi.org/10.36262/Widyakala.V4i1.29>

- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Berlianawati, N. A., Muljanto, R. B., & Ichsan, B. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Dismenore Pada Siswi Kelas Tiga Smk Batik 1 Surakarta. *Naskah Publikasi, Faculty Of*.
- Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng. *Stikessantupaulus.E-Journal.Id*, 10, 50–59.
- Fitriana, N. R. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D Iv Kebidanan Semester Viii Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–10.
- Hamzah, B., & Rahmawati, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V4i2.2641>
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(1), 138–145.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Ph, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Ismail, I. F., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Ejournal Jurnal Keperawatan*, 3(2), 112337.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F.

- (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Livana, P., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, Depression And Stress In University Students: The Impact Of Covid-19. *Estudos De Psicologia (Campinas)*. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Mantolas, S. L., Nurwela, T. Sri, & Gerontini, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan Vi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Citra Husada Mandiri Kupang (Chmk). *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2, 33–41.
- Muldianto, O., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2015). Perbandingan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Program Lanjutan Dan Reguler Dihubungkan Dengan Insomnia Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsidi Programstudi Ilmu Keperawatan Unsrat Manado. *Ejournal Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar Dasar Keperawatan Jiwa* (S. Medika (Ed.); 1).
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*.
- Oktaria, D., Sari, M. I., & Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahap Profesi Yang Menjalani Stase Minor Dengan Tugas Tambahan Jaga Dan Tidak Jaga Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Jk Unila*.
- Parvin, M. N., Haque, M., Parvin, B., Islam, M. S., Begum, M. S., & Mondol, S. R. (2015). Hygiene Practice During Menstruation Among Adolescence School Girls. *The American Journal Of Innovative Ressearch And Applied Sciences*, 99–102.
- Psychology Foundation Of Australia. (2010). *Depression Anxiety Stres Scale*. Diakses 20 September 2014.
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 567–570. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.301>
- Sari, M. K. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*.
- Sholihah, J. (2016). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Yang Mengalami Dismenorea Di Smpn 11 Jember. In *Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Smeltzer, S. ., & Barre, B. . (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth. In *Lippincott Williams & Wilkins*.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Yu, & Xu, A. Qiang. (2011). Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students. *Journal Of Psychoeducational Assessment*. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suryani, T. (2018). Penguatan Peran Perguruan Tinggi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Di Era Industri 4.0. *Seminar Nasional Hasil*



*Pengabdian Kepada Masyarakat (Senias), 2013, 1–6.*

Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling), 8(1).*