HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOREA

Atiyatul Hikmah, Isti Antari, Tri Hardi Miftahul Ulum
STIKes Madani Yogyakarta
Email: yuesti@gmail.com

Intisari

Masa remaja yaitu masa goncangan dan stres, stres sangat rentan terjadi pada mahasiswi semester akhir, akibat tugas akhir dan beberapa ujian akhir yang memicu atau memperberat dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan di STIKes Madani Yogyakarta. Desain penelitian menggunakan deskriptif analitik kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, terdapat 31 responden dari 32 mahasiswi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Variabel bebas yaitu tingkat stres dan variabel terikat yaitu tingkat dismenorea untuk menghubungkannya menggunakan uji *Kendall's Tau*. Peneliti memperoleh data menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur tingkat nyeri dismenorea. Mahasiswi sebagian besar mengalami stres yaitu sebanyak 93,5% dan mayoritas mengalami stres sedang yaitu sebanyak 45,1% serta mayoritas mengalami nyeri dismenorea yaitu sebanyak 96,7% dan sebagian besar mengalami nyeri dismenorea ringan yaitu sebanyak 35,5%, sedangkan uji bivariat menggunakan uji *kendall's tau* dengan hasil uji hipotesis P=0,000 (<0,005) dan nilai koefisien korelasi 0,740. Hasil dari penelitian yaitu terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta serta semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat nyeri dismenorea yang di alami mahasiswi.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Tingkat Dismenorea, Kesehatan, Mahasiswi

Abstract

Adolescence is time of storm and stress, stress is very vulnerable at the sixth-grade student, because of the thesis and some final exam which can trigger or exacerbate the occurrence of dysmenorrhea. This study aimed to determine the relationship of stress levels to dysmenorrhea levels on sixth grade student at D3 Midwifery Study Program of STIKes Madani Yogyakarta. The study design was descriptive analytic quantitative correlation using cross sectional approach. Sampling technique using total sampling, there were 31 respondents from 32 students who according to the criteria of inclusion. The independent variable is the level of stress and the dependent variable is the level of dysmenorrhea, to determine their relationships using Kendall's Tau test. Researchers obtained data using questionnaires Depression Anxiety Stress Scale (DASS) to measure level of stress and questionnaires Numeric Rating Scale (NRS) to measure the level of pain of dysmenorrhea. Student who suffered stress there are 93.5% and mostly on moderate stress, there are 45.1% and student who suffered dysmenorrhea pain there are as many as 96.7% most of them suffered mild dysmenorrhea pain 35.5%, while bivariate test using test kendall's tau, the results hypothesis test P = 0.000 (<0.005) and the correlation coefficient is 0.740. In this research there is a strong relationship between the level of stress on the level of dysmenorrhoea pain on sixth grade student at D3 Midwifery Studies Programme of STIKes Madani Yogyakarta, as well as the higher level of stress, so the higher level of pain dysmenorrhoea suffered by student.

Keywords: Level of Stress, Level of Dysmenorrhea, Health, Student

Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa "*Strom & Stress*" yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Yusuf, 2011). Stres diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu (Yosep, 2013).

Mahasiswa yang mengalami stres terdapat sebanyak 63% di Saudi Arabia dan 75,7% di alami mahasiswi, 25% diantaranya mengalami stres berat (Abdulghoni, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al-kindi (2011), mahasiswa kesehatan 48,6% mengalami stres lebih banyak di bandingkan mahasiswa non kesehatan 38,7%. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2015) dari 53 populasi didapat hasil penelitian 86,8% mengalami stres sedang, dikarenakan Karya Tulis Ilmiah.

Beberapa dampak stres pada mahasiswa diantaranya menurunnya prestasi belajar dan insomnia. Pada mereka yang mengalami stres berkepanjangan bisa mengakibatkan gangguan hormonal yaitu gangguan menstruasi yang tidak teratur dan nyeri haid atau dismenorea (Prawirohardjo, 2011). Respon stres mencakup aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon dan peptida. Semakin banyak terbentuk prostaglandin dan vasopressin, kontraksi otot uterus makin menjepit ujung-ujung serat saraf, rangsangannya dialirkan melalui serat saraf simpatikus dan parasimpatikus, menyebabkan meningkatnya dismenorea (Manuaba, 2010).

Menurut Ernawati (2010) di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. maka nyeri dismenorea Dismenorea 65% dialami wanita usia 15 – 25 tahun, sebanyak 64% nulparitas, 59% belum menikah, 65,4% gizi lebih, 83% mempunyai riwayat keluarga dengan dismenorea dan 71,3% tidak pernah olahraga. Dismenorea berkurang dengan bertambahnya usia, paritas dan penggunaan kontrasepsi oral (Novia, 2008).

Dismenorea primer disebabkan oleh produksi prostaglandin penyebab kontraksi miometrium yang berlebihan, stres dapat memperberat nyeri (McPhee dkk., 2013). Mekanisme biologis untuk hubungan antara stres dan dismenorea melalui tahapan respon neuroendokrin stres yang menghambat pelepasan FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*), ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan folikel serta mengubah sintesis dan pelepasan progesteron, yang dapat mempengaruhi aktivitas prostaglandin. Selain progesteron, hormon yang berhubungan dengan stres, termasuk adrenalin dan kortisol juga muncul untuk mempengaruhi sintesis prostaglandin dan mengikatnya dalam miometrium. Stres yang tinggi meningkatkan risiko morbiditas kesehatan mental, yang dapat berhubungan positif dengan nyeri haid (Ju dkk., 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di asrama STIKes Madani Yogyakarta pada tanggal 09 Januari 2016, peneliti mewawancarai mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta sebanyak 24 mahasiswi dengan hasil 22 mahasiswi mengeluh stres karena praktek klinik dan tugas akhir dan 16 mahasiswi (75%) mengalami dismenorea, sedangkan 4 diantaranya menderita dismenorea berat, beberapa mahasiswi mengungkapkan semakin stres yang dirasakan berat,

semakin nyeri. Dari data di atas peneliti berkeinginan untuk meneliti kejadian tersebut dengan judul penelitian hubungan antara tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkatan stres, mengetahui tingkatan nyeri dismenorea dan menganilisis hubngan antara tingkat stres terhaap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional.* Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat stres sebagai variabel bebas, dan tingkat nyeri dismenorea sebagai variabel terikat. Sampel diperoleh dengan teknik *total sampling* yaitu semua mahasiswi semester VI program studi D3 kebidanan STIKes Madani Yogyakarta yang bersedia menjadi responden dan dalam masa haid pada hari pertama serta tidak memiliki penyakit ginekologi atau tidak mengalami dismenorea sekunder. Dari 32 mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta terdapat 1 mahasiswi yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 31 mahasiswi. Penelitian dilakukan pada tanggal 13 Maret – 30 April 2016 di STIKes Madani Yogyakarta.

Data diperoleh secara primer, dimana mahasiswi diminta untuk mengisi lembar kuesioner yang telah dibagikan meliputi tingkat nyeri dismenorea dan tingkat stres, diisi pada hari pertama saat mahasiswi mengalami haid. Tingkat stres diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) dengan 14 pertanyaan. Adapun tingkatan stres meliputi: Normal: skor 0-14, Stres ringan: skor 15-18, Stres sedang: skor 19-25, Stres berat: skor 26-33, Stres sangat berat: skor ≥ 34. Sedangkan dismenore juga diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) dalam 5 kategori, yaitu: Angka 0 berarti tidak ada keluhan nyeri haid/ kram pada perut bagian bawah, 1-3 berarti nyeri terasa ringan, 4-6 berarti nyeri sedang, 7-9 berarti nyeri berat dan 10 adalah nyeri sangat berat.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan mendistribusikan tingkat stres dan tingkat dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta. Sedangkan analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat dismenorea menggunakan uji *Kendall's tau.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Tingkat Stres pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan pada tahun 2016

Setelah dilakukan analisis univariat, dihasilkan distribusi frekuensi univariat yang dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswi Semester VI Program Studi D3 Kebidanan.

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	2	6,5
Stres ringan	9	29,0
Stres sedang	14	45,1
Stres berat	6	19,4
Stres sangat berat	0	0,0
Total	31	100,0

Berdasarkan Tabel 1.1 mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu

sebanyak 14 mahasiswi (45,1%) dan terdapat 2 mahasiswi (6,5%) yang tidak mengalami stres serta tidak ada mahasiswi yang mengalami stres sangat berat.

b. Tingkat dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan pada tahun 2016

Setelah dilakukan analisis univariat, dihasilkan distribusi frekuensi univariat yang dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi Semester VI Program Studi D3 Kebidanan.

Tingkat Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	1	3,2
Nyeri ringan	11	35,5
Nyeri sedang	9	29,0
Nyeri berat	10	32,3
Nyeri sangat berat	0	0,0
Total	31	100,0

Pada Tabel 1.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dismenorea ringan yaitu sebanyak 11 mahasiswi (35,5%) dan tidak ada mahasiswi yang mengalami nyeri dismenorea sangat berat serta hanya terdapat 1 mahasiswi (3,2%) yang tidak mengalami dismenorea.

2. Analisa bivariat

Setelah dilakukan analisis bivariat, dihasilkan distribusi frekuensi bivariat yang dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi Semester VI Program Studi D3 Kebidanan.

Kendall's tau	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat		Nyeri sangat berat		Koef. korelasi	P
	n	%	N	%	n	%	N	%	n	%		
Tidak stress	1	3,2	1	3,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,740**	0,000
Stres ringan	0	0,0	7	22,6	2	6,5	0	0,0	0	0,0	1,000	
Stres sedang	0	0,0	3	9,6	7	22,6	4	12,9	0	0,0		
Stres berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	6	19,4	0	0,0		
Stres sangat berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Total	1	3,2	11	35,4	9	29,1	10	32,3	0	0,0		

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1.3 di atas, menunjukkan bahwa mahasiswi yang tidak mengalami stres dan tidak mengalami nyeri dismenorea hanya ada 1 mahasiswi (3,2%), mahasiswi yang tidak

mengalami stres dan menderita dismenorea ringan juga hanya ada 1 mahasiswi (3,2%), mahasiswi yang mengalami stres ringan dan menderita nyeri dismenorea ringan ada 7 orang (22,6%) begitu pula mahasiswi yang mengalami stres sedang dan menderita nyeri dismenorea sedang ada 7 orang

(22,6%), mahasiswi yang yang mengalami stres ringan namun menderita nyeri dismenorea sedang terdapat 2 mahasiswi (6,5%), mahasiswi yang yang mengalami stres sedang namun menderita nyeri dismenorea ringan terdapat 3 mahasiswi (9,6%), mahasiswi yang yang mengalami stres sedang namun menderita nyeri dismenorea berat terdapat 4 mahasiswi (12,9%) dan mahasiswi yang mengalami stres berat dan nyeri dismenorea berat dialami oleh 6 mahasiswi (19,4%).

Dari hasil analisis *Kendall's tau* pada Tabel 1.3, mengenai ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi Semester VI Program Studi D3 Kebidanan didapatkan hasil (P=0,000<0,005) artinya ada

hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta.

Sedangkan nilai koefisien korelasi di dapatkan hasil 0,740 yang berarti antar variabel yaitu tingkat stres dengan tingkat nyeri dismenorea memiliki hubungan yang kuat serta searah dan memiliki arah yang positif yaitu semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat nyeri dismenorea yang dialami responden.

Tingkatan stres pada mahasiswi prodi D3 Kebidanan semester VI STIKes Madani Yogyakarta

Menurut WHO batasan remaja berdasarkan usia yaitu antara 12-24 tahun dan dikenal sebagai masa badai dan tekanan *"storm and stress".* Sampel yang digunakan peneliti dengan jumlah 31 responden berusia 19 - 23 tahun, yang berarti sampel yang digunakan adalah remaja dan pada usia ini juga mahasiswi sudah berada pada perkuliahan semester akhir atau semester VI dan dituntut untuk menyelesaikan proposal-karya tulis ilmiah yang merupakan suatu syarat kelulusan dan berbagai ujian akhir yang dapat menjadi pencetus terjadinya stres pada mahasiswi.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres mahasiswi Semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta, dari 31 responden terdapat 2 mahasiswi (6,5%) yang tidak mengalami stres, 9 mahasiswi (29,0%) mengalami stres ringan, 14 mahasiswi (45,1%) mengalami stres sedang, 6 mahasiswi (19,4%) mengalami stres berat dan tidak ada mahasiswi yang mengalami stres sangat berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2015) dimana mahasiswa tingkat akhir mayoritas mengalami stres sedang yaitu sebanyak 46 mahasiswa (86,8%) karena beban yang diterima lebih berat, berbeda dengan beban tugas dimasa perkuliahan yang sudah menjadi kebiasaan serta minimnya dasar-dasar riset yang diketahui serta anggapan umum bahwa riset merupakan hal yang sulit dan dapat menambah derajat beban yang diterima mahasiswa. Sebagaimana yang dikatakan Rasmun (2009) stres sedang dan stres berat dapat memicu terjadinya penyakit, biasanya akibat stresor yang terjadi lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari seperti halnya tugas karya tulis ilmiah. Hal ini diperkuat dengan firman Allah *subhaanahu wa ta'ala*:

Artinya: *"Di dalam hati mereka ada penyakit, maka menambah-lah Allah akan penyakit (lain). Dan untuk mereka adalah azab yang pedih dari sebab mereka telah berdusta"* (Q.S. Al-baqarah :10).

Tingkatan nyeri dismenorea pada mahasiswi prodi D3 Kebidanan semester VI STIKes Madani Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1.2 menunjukkan bahwa terdapat 1 mahasiswi (3,2%) tidak menderita nyeri dismenorea dan sebagian besar responden mengalami nyeri dismenorea ringan yaitu sebanyak 11 mahasiswi (35,5%). Ditinjau dari karakteristik responden dari segi usia, responden paling banyak berada dalam kategori 21 tahun (54,8%). Menurut Beckmann (2010) insiden dismenorea paling besar terjadi di usia remaja hingga awal umur 20 tahun dan akan menurun seiring dengan pertambahan umur. Hal ini disebabkan pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat, yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi yang disebut dengan dismenorea primer. Seluruh responden mengalami dismenorea primer

dilihat dari karakteristik jenis nyeri yang dirasakan dan pernyataan bahwa klien tidak menderita penyakit ginekologi.

Pada Tabel 4.1 seluruh responden 100% belum menikah, hal ini juga mendukung terjadinya dismenorea primer. Umur menarche responden didapatkan 10 sampai 16 tahun, umur menarche yang <12 tahun kemungkinan akan menderita dismenorea. Ternyata responden dalam penelitian ini yang usia menarche >12 tahun / tidak mengalami menarche dini sebanyak 90,3%. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian oleh Pakaya (2013) terdapat hubungan antara usia menarche dini dengan dismenorea primer pada siswi kelas VIII SMPN 6 Gorontalo tahun 2013.

Selain itu mayoritas mahasiswi memiliki berat badan normal yaitu sebanyak 18 mahasiswi (58,1%) hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pande (2015) tidak ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan derajat dismenorea primer, disisi lain studi dari Kaur (2014) menunjukkan hasil yang berbeda bahwa responden yang memiliki indeks massa tubuh *overweight* dan *obese* mendapatkan dismenorea lebih tinggi sesuai dengan pernyataan Widjanarko (2009) bahwa IMT dengan kategori *overweight* memiliki jaringan lemak yang berlebihan sehingga akan terjadi pendesakan pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita sehingga mengganggu proses menstruasi dan menyebabkan terjadi dismenorea.

Hubungan tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi prodi D3 Kebidanan semester VI STIKes Madani Yogyakarta

Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres beraneka ragam yang dapat mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stres terhadap kesehatan adalah dismenorea (Wangsa, 2010).

Penelitian ini ingin membuktikan hubungan antara variabel bebas dan terikat sesuai dengan beberapa teori. Dari hasil analisis *Kendall's tau* pada Tabel 1.3, mengenai ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi Semester VI Program Studi D3 Kebidanan didapatkan hasil P-value = 0,000(<0,005) artinya H0 ditolak dan Ha diterima atau ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta. Sedangkan nilai koefisien korelasi di dapatkan hasil 0,740 yang berarti antar variabel memiliki hubungan yang kuat serta searah dengan arah yang positif sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat nyeri dismenorea yang dialami responden. Hal ini sesuai dengan teori bahwa stres yang berkepanjangan dapat mengurangi b-endorphin dalam tubuh menyebabkan terjadinya respon fisiologis tubuh yang memicu terjadinya dismenorea dan peningkatan persepsi nyeri (Manuaba, 2010).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Martini (2014) dengan hasil terdapat pengaruh stres terhadap tingkat dismenorea pada mahasiswa kebidanan di Jakarta, disisi lain terdapat hasil penelitian yang bertentangan, yaitu penelitian oleh Ismail (2015) dengan hasil tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian desminorea pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) yang menstimulasi sekresi Adreno- Corticotrophic Hormone (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin F2ά dan E2. Ketidakseimbangan antara prostaglandin F2ά dan E2 dengan prostasiklin (PGI2) menyebabkan peningkatan aktivasi PGF2ά. Peningkatan aktivasi menyebabkan iskemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenorea (Hendrik, 2006; Wang, 2004).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswi sebagian besar mengalami stres yaitu sebanyak 93,5% dan mayoritas mengalami stres sedang yaitu sebanyak 45,1%.
2. Mahasiswi mayoritas mengalami nyeri dismenorea yaitu sebanyak 96,7% dan sebagian besar mengalami nyeri dismenorea ringan yaitu sebanyak 35,5%.
3. Ada hubungan yang kuat antara tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswi semester VI Program Studi D3 Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta serta semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat nyeri dismenorea yang dialami responden dibuktikan dengan hasil uji hipotesis P=0,000 (<0,005) dan nilai koefisien korelasi 0,740.

Saran

1. Bagi Mahasiswi STIKes Madani Yogyakarta
   a. Bagi mahasiswi yang mengalami dismenorea agar lebih meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan dismenorea dan mengaplikasikan-nyadengan harapan nyeri dismenorea berkurang.
   b. Bagi mahasiswi yang mengalami stres perlu meningkatkan koping stres agar tidak mengalami stres sehingga tidak menderita dismenorea.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Dalam penelitian ini hanya mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat nyeri dismenorea. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor penyebab dismenorea lainnya misalnya lama menstruasi, kebiasaan olahraga dan obesitas atau faktor stresor serta memperluas ruang lingkup agar penelitian menjadi lebih luas.

   Untuk penelitian selanjutnya di harapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, dilakukan tidak pada satu prodi saja sehingga hasilnya nanti benar-benar dapat mewakili populasi yang mengalami dismenore pada suatu daerah.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnamperuma, G. G., & Alfaris, E. A. 2011. *Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-Sectional Study at A College of Medicine in Saudi Arabia. Journal of Health, Population and Nutrition*, 516-522.

Al-Dabal, B. K., Koura, M. R., Rasheed, P., Al-Sowielem, L., & Makki, S. M. 2010. A Comparative Study of Perceived Stress among Female Medical and Non-Medical University Students in Dammam, Saudi Arabia. Sultan Qaboos University Medical Journal, 10(2), 231.

Al-Kindi, R., & Al-Bulushi, A. 2011. Prevalence and Impact of Dysmenorrhoea among Omani High School Students. Sultan Qaboos University Medical Journal, 11(4), 485

Beckmann, C.R.B., Ling, F.W., Barzansky, B.M., Harbert, W.N.P., Laube, D.K., Smith, R.P. 2010. Uterine Leiomyoma and Neoplasia. In: Obstetrics and Gynecology. 6th ed. Lippincott Williams and Wilkins. 389-393

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. Jurnal Keperawatan, 3(2).

Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. 2013. The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. Epidemiologic review.

Kaur, K. 2014. Obesity and Dysmenorrhea in young girls: Is there any link?.Human Biology Review, 3(3), 214-225.

Manuaba, IBG., 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2. Jakarta: EGC

Manuaba, Ida Ayu Chandranita dkk. 2010. Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Martini, R., Mulyati, S., & Fratidhina, Y. 2014. Pengaruh Stres Terhadap Disminore Primer pada Mahasiswa Kebidanan di Jakarta. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (JITek), 1(2).

McPhee SJ, Ganong WF, 2012. Patofisiologi Penyakit: Pengantar Menuju Kedokteran Klinik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Ningsih, Ratna. 2011. Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenorea di SMAN Kecamatan Curup. Jakarta: Fk. Keperawatan Universitas Indonesia.

Novia, I., & Puspitasari, N. 2008. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. The Indonesian Journal of Public Health, 4(2), 96-104.

Pande, N. N. U. W., & Purnawati, S. 2016. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Dismenorea pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Medika Udayana, 5(3)

Prawirohardjo, S. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wang, L., Wang, X., Wang, W., Chen, C., Ronnennberg, A.G., Guang, W., et.al. 2004. Stress and Dysmenorrhoea: A Population Based Prospective Study. Occup Environ Med. 61: 1021–1026.

Wangsa, Teguh G.H.W. 2010. Menghadapi Stres dan Depresi. Yogyakarta: Oryza.

Widjanarko, B. 2006. Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. Majalah Kedokteran Damianus, 5(1).

Yosep, Iyus. 2013. Keperawatan Jiwa. Bandung: PT. Refika Aditama.

Yusuf, Syamsu. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.