

HUBUNGAN STRES, AKTIVITAS FISIK DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN DISMENOREA PADA MAHASISWI KESEHATAN MASYARAKAT DI YOGYAKARTA

Correlation of Stress, Physical Activity, and the Menstrual Cycle with Dysmenorrhea in Tenanger Yogyakarta

Dwi Hariyanti, Indah Ridiyawati

Program studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Surya Global

Muruh, Gatiwarno Klaten 57455 Indonesia

E-Mail : dwihariyanti@stikessuryaglobal.ac.id

**Corresponding Author*

Tanggal Submission: 10 Mei 2023, Tanggal diterima: 27 Juni 2023

Abstrak

Latar Belakang : Dismenore merupakan nyeri yang dialami wanita pada saat haid dan hal itu merupakan hal yang normal, hanya beberapa orang memiliki tingkat yang berbeda-beda. Nyeri haid bisa disebabkan oleh beberapa factor diantaranya stress, aktivitas fisik yang kurang dan siklus menstruasi yang tidak normal. Di Indonesia kejadian dismenorea mencapai 64,25%, yaitu 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Di Yogyakarta, kejadian dismenore yang dirasakan wanita usia produktif sebanyak 52%. Kondisi tersebut akan berpengaruh pada produktivitas kerjanya termasuk juga mahasiswa.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan stres, aktivitas fisik dan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di STIKes Surya Global Yogyakarta tahun 2021.

Metode : Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 65 sampel mahasiswi semester IV prodi Kesehatan Masyarakat teknik sampling yang digunakan yaitu simple random sampling. Data dianalisis menggunakan Kendal Tau dan Chi Square, dengan bantuan SPSS.

Hasil : Tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat stres dengan dismenore pada mahasiswi semester IV prodi Kesehatan Masyarakat dengan $p=0,112 > \alpha=0,05$, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi semester IV prodi Kesehatan Masyarakat dengan nilai $p=0,741 > \alpha=0,05$, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan dismenore pada mahasiswi semester IV prodi Kesehatan Masyarakat dengan $p=0,978 > \alpha=0,05$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan stres, aktivitas fisik dan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester IV prodi Kesehatan Masyarakat tahun 2021.

Kata Kunci : Stres, Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Dismenorea

Abstract

Background: Dysmenorrhea is pain experienced by women during menstruation, and this is normal; only some people have different levels. Menstrual pain can be caused by several factors, including stress, a lack of physical activity, and abnormal menstrual cycles. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea reaches 64.25%, namely 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. In Yogyakarta, the incidence of dysmenorrhea felt by women of reproductive age is 52%. This condition will affect everyone's work productivity, including students.

Research Objectives: This study aims to determine the relationship between stress, physical activity, and the menstrual cycle and the incidence of dysmenorrhea in Public Health students at STIKes Surya Global Yogyakarta in 2021.

Methods: The research design used in this study was an analytic survey with a cross-sectional approach. The sample consisted of 65 students in the fourth semester of the Public Health Study Program. The

sampling technique used was simple random sampling. The data were analyzed using Kendal Tau and Chi Square with the help of SPSS.

Results: There is no significant relationship between stress levels and dysmenorrhea in fourth semester students of the Public Health Study Program with $p = 0.112 > =0.05$; there is no significant relationship between physical activity and dysmenorrhea in fourth semester students of the Public Health Study Program with $p = 0.741 > =0.05$; and there is no significant relationship between the menstrual cycle and dysmenorrhea in fourth semester students of the Public Health Study Program with $p = 0.978 > =0.05$.

Conclusion: There is no relationship among stress, physical activity, and the menstrual cycle and the incidence of dysmenorrhea in fourth-semester students of the Public Health Study Program in 2021.

Keywords: Stress, Physical Activity, Menstrual Cycle, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menurut Badan kesehatan dunia (WHO), remaja merupakan penduduk pada rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun. Terdapat sedikit perbedaan dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, bahwa remaja adalah penduduk rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut BKKBN rentang usiaremaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah penduduk berdasarkan kelompok usia 10-24 tahun di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik tahun 2022 yaitu 24,20% dari jumlah penduduk (BPS, 2022).

Masa remaja mengalami perubahan pada metabolisme tubuh yaitu produksi hormone *estrogen* dan *progesterone*, yang berperan aktif dalam proses pertumbuhan, sehingga perempuan mulai terjadi *pe m b e s a r a n* payudara, panggul membesar dan lebar, tumbuh rambut-rambut halus disekitar ketiak dan daerah kemaluan, muncul jerawat pada wajah, keringat bertambah banyak, indung telur mulai membesar dan *vagina* mulai mengeluarkan cairan dan , menstruasi (*haid*)/*menarche* (BKKBN, 2017). Menstruasi merupakan proses terlepasnya darah dan sel-sel dari dinding rahim melalui saluran *vagina*. Menstruasi pertama menandakan bahwa anak sudah memasuki usia remaja yang biasa disebut pubertas, dan akan berhenti jika terjadi kehamilan atau menyusui serta akan berhenti sama sekali yaitu saat *menopause* (sekitar usia 44 tahun sampai 54 tahun). Periode menstruasi atau *haid* umumnya terjadi pada jangka waktu yang berbeda-beda dan lamanya juga berbeda-beda pada tahun pertama (BKKBN, 2017). Pada saat terjadinya menstruasi, ke banyakan wanita mengalami kram dibagian perut bawah dan disertai dengan nyeri, ini biasa juga disebut dengan *dismenorea* (*nyeri haid*). Ada beberapa gejala yang dialami pada kondisi *dismenorea* yaitu kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita), rasa sakit datang secara tidak teratur. Umumnya nyeri mulai muncul saat *haid* tiba atau selama *haid*, dan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Gejala lain yang mungkin muncul seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang perubahan suasana hati yang cepat. Keluhan fisik yang mungkin terjad, seperti payudara terasa nyeri atau membengkak, perut kembung, pusing, nyeri diare persendian, saki, mual, muntah, diare atau sembelit. Masalah kulit seperti jerawat (*acne*) (Herawati, 2017).

Faktor resiko terjadinya *dismenorea* primer yaitu *menarche* pada usia dini (usia pertama kali menstruasi <12 tahun), kurang atau tidak pernah berolah raga dan aktivitas fisik, siklus *haid* memanjang atau lama *haid* lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi *minuman yang mengandung alkohol*, terdapat keluarga yang mengalami *dismenorea*, dan merokok (Herawati, 2017). Berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea*, 10-15% dan diantaranya mengalami *dismenorea* pada tingkat yang berat. Berdasarkan data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 275.773,6 jiwa dan 66.742,6 jiwa atau 24,20% adalah remaja umur 10-24 tahun (BPS, 2022). Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata *menarche* (menstruasi pertama) pada remaja di Indonesiayaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun (Nurwana et al., 2017). Di Indonesia kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dalam kondisi *dismenorea* primer dan 9,36% dalam kondisi *dismenoreasekunder*. Di Surabaya didapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita *dismenorea* datang memanfaatkan pelayanan kebidanan (Risksedas, 2018). Di provinsi DI Yogyakarta angka kejadian *dismenore* yang dialami wanita pada usia produktif sebanyak 52% dan mengatasi *dismenore* dengan cara meminum obat untuk mengurangi nyeri *haid* dan belum mengetahui teknik mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri (Fitriana, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan di kota Surakarta menunjukkan tingginya prevalensi *dismenorea* pada remaja putri usia 15-17 tahun yaitu mencapai 89,8% (Dita Wrisnijati et al, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada Minggu, di STIKes Surya Global Yogyakarta melalui wawancara dengan mahasiswi, didapatkan hasil bahwa 2 dari 3 mahasiswi mengalami *dismenore*a pada saat menstruasi. Pada saat mengalami *dismenorea* yang dikeluhkan paramahasiswi ialah rasa sakit

dibagianpinggang, kram di perut bagian bawah, nafsu makan menurun, aktivitas menurun dan gangguan emosional (mudah marah, tidak ingin diganggu, dan mudah menangis tanpa sebab). Usia *menarcho* rata-rata berusia 12 tahun dan lama siklus menstruasi 3-8 hari. Berdasarkan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan stres, aktivitas fisik dan siklus menstruasi dengan kejadian nyeri *dismenore* pada mahasiswiKesehatan Masyarakat di STIKES Surya Global Yogyakarta Tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan survei analitik, pendekatan yang digunakan *cross sectional* atau potong lintang. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi berjumlah 185 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 orang dihitung dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% (Dahlan, 2013). Pengambilan sampel sebanyak 65 mahasiswi ditentukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian ini dilakukan di salah satu Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul DI Yogyakarta pada bulan Februari Tahun 2021. Alat pengambil data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner khususnya pada variable Stress (DASS 42) dan chek list pada variable aktivitas fisik, siklus menstruasi dan dismenorea. Teknik pengambilan data yaitu dengan secara langsung pada responden/primer untuk semua variabel. Analisa data ini menggunakan aplikasi SPSS dengan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *Chi Square* dan *Kendal tau*. Menggunakan analisis *Chi Square* karena data yang dianalisa dalam bentuk kategorikal dengan skala nominal dan ordinal. Analisa kedua menggunakan *Kendal tau* karena data ada yang berskala ordinal (Suharsimi, 2013).

HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian dismenorea pada tingkat berat, yaitu frekuensi tertinggi adalah pada umur 19 tahun sebanyak 22 orang (33,8%), kemudian usia 20 tahun sebanyak 21 orang (32,3%) dan terendah yaitu pada umur 21 tahun dan 22 tahun yaitu masing-masing berjumlah 3 orang atau sekitar 4,6%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada mahasiswi di Bantul tahun 2022

No.	Umur (tahun)	Dismenorea						Jumlah	%
		Ringan		Sedang		Berat			
		n	%	n	%				
1	19	3	4,6	5	7,7	22	33,8	30	46,2
2	20	3	4,6	2	3,1	21	32,3	26	40,0
3	21	0	0	3	4,6	3	4,6	6	9,2
4	22	0	0	0	0	3	4,6	3	4,6
Jumlah		6	9,2	10	15,4	49	75,4	65	100

3.2 Korelasi Stress dengan Dismenorea

Tabel 2. Korelasi variabel Stress dengan Dismenorea pada mahasiswi di Bantul tahun 2022

No	Stres	Dismenorea						Total (%)	P
		Ringan (%)		Sedang (%)		Berat (%)			
1	Normal	4	6,15	5	7,69	16	24,61	25	38,5
2	Ringan	1	1,53	2	3,07	14	21,53	17	26,2
3	Sedang	1	1,53	3	4,61	19	29,23	23	35,4
Total		6	9,21	10	15,37	49	75,37	65	100

Berdasarkan tabel 2 yaitu tentang korelasi variabel stres dengan tingkat dismenorea pada mahasiswa, menunjukkan bahwa frekuensi tertinggi yaitu 19 mahasiswa (29,23%) pada kondisi dismenorea berat dengan stres sedang. Kondisi dismenorea berat pada tingkat yang kedua yaitu ada 16 (24,61%) mahasiswa dengan kondisi stres kategori normal. Selisih tidak jauh yaitu dismenorea berat dengan kondisi stres ringan sebanyak 14 (21,53%) mahasiswa. Korelasi antara stres dengan dismenorea menunjukkan tidak ada korelasi, yaitu dengan nilai signifikansinya 0,112, nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikan 0,05.

3.3 Korelasi Aktivitas Fisik dengan Dismenorea

Tabel 3. Korelasi variabel Aktivitas Fisik dengan Dismenorea pada mahasiswa di Bantul

No.	Aktivitas Fisik	Dismenorea						Jumlah	%	P
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%			
1	Ringan	1	1,53	1	1,53	3	4,61	5	7,7	0,813
2	Sedang	0	0	2	3,07	8	12,3	10	15,4	
3	Berat	5	7,69	7	10,76	38	58,4	50	76,9	
Jumlah		6	9,22	10	15,36	49	75,37	65	100	

Berdasarkan hasil penelitian ini yang terlihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 38 (58,46%) mahasiswa yang mengalami dismenorea berat dengan aktivitas fisik yang berat juga. Terdapat 8 (12,3%) mahasiswa yang mengalami dismenorea berat dengan aktivitas fisik dalam kategori sedang, dan ada 3 (4,61%) mahasiswa yang mengalami dismenorea berat dengan aktivitas fisik ringan. Korelasi antara aktivitas fisik dengan dismenorea pada mahasiswa menunjukkan hasil yang tidak signifikan yaitu 0,813, nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikan 0,05.

3.4 Korelasi Siklus Menstruasi dengan Dismenorea

Tabel 3. Korelasi variabel Aktivitas Fisik dengan Dismenorea pada mahasiswa di Bantul

No.	Siklus Menstruasi	Dismenorea						Jumlah	%	P
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%			
1	Normal	3	4,61	5	7,69	23	35,38	31	47,69	0,978
2	Tidak Normal	3	4,61	5	7,69	26	40,0	34	52,30	
Jumlah		6	9,23	10	15,38	49	75,38	65	100	

Pada tabel di atas terlihat bahwa kondisi dismenorea yang dialami oleh mahasiswa paling banyak dalam kondisi berat yaitu 26 (40,0%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal. Lebih rendah yaitu 23 (35,38%) mahasiswa yang mengalami dismenorea dengan siklus menstruasi normal. Selanjutnya yaitu dalam kondisi dismenorea sedang masing-masing terdapat 5 (7,69%) mahasiswa dengan siklus menstruasi normal dan tidak normal, dan dismenorea ringan yaitu masing-masing 3 (4,61%) mahasiswa dengan siklus menstruasi normal dan tidak normal. Korelasi antara siklus menstruasi dengan dismenorea memperlihatkan tidak ada korelasi yaitu dengan nilai signifikansi 0,978.

PEMBAHASAN

1. Tidak ada hubungan stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta

Pada penelitian ini diperoleh hasil, bahwasannya tidak ada hubungan antara stres dengan

kejadian dismenore yaitu terlihat pada hasil uji kendal tau dengan signifikan menunjukkan bahwa nilai ρ adalah 0,112 dan nilai α adalah 0,05 dengan demikian maka $\rho > \alpha$ sehingga diperoleh hasil yang tidak signifikan sehingga H_0 diterima, dan H_a ditolak. Hasil tersebut berarti menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore.

Hasil penelitian yang dilakukan pada penelitian ini dengan responden mahasiswi ternyata hasilnya berbeda dengan teori yang membahas tentang hubungan stress dengan dismenorea, bahwa 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 (Sinaga E, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Almira Rosyidika Sriwati pada tahun 2018 dengan judul penelitian "Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama FK UNAND", dari hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden tidak mengalami stres (65,1%) dan tidak dismenore primer (93,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dismenore primer dengan $\rho = 0,720$ ($\rho > 0,05$) (Rosyidika Sriwati, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Wuri Wulandari pada tahun 2019 tentang Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura ($\rho = 1,000$). Hal ini menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore primer, sehingga faktor stres tidak dapat menjadi faktor tunggal penyebab terjadinya dismenore pada remaja putri (Wulandari. W, 2019).

2. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwasannya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore yaitu berdasarkan tabel hasil uji *kendal tau* hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore diatas dapat dilihat pada kolom signifikan menunjukkan bahwa nilai ρ adalah 0,741 dan nilai α adalah 0,05 dengan demikian maka $\rho > \alpha$ sehingga diperoleh hasil yang tidak signifikan sehingga H_0 diterima, dan H_a ditolak. Hal tersebut berarti menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh (Villasari, 2021), bahwa pada saat menstruasi dan mengalami nyeri haid dengan berbagai kondisi maka sebaiknya tetap perlu melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa. Kondisi tersebut akan mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan. Berbeda dengan yang dialami oleh responden yaitu mahasiswi pada penelitian ini, bahwa aktivitas fisik yang dilakukan tidak ada korelasinya dengan nyeri yang dialami pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Annisa Tristiana pada tahun 2019 tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri di Pondok Pesantren X di Kabupaten Bogor. Dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwasannya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada santri ($\rho = 0,372$) (Tristiana, 2017)

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Khairunnisa & Nora Maulina pada tahun 2018 tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe, dari penelitian ini menunjukkan bahwa 40,5% santriwati memiliki aktivitas fisik berat dan 82,4% santriwati mengalami nyeri haid ringan. Analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid ($\rho = 0,239$) (Khairunnisa & Maulina, 2018). Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Hesty Widiasih pada tahun 2020 tentang Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas maka semakin rendah tingkat dismenorea dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea (Widiasih, 2020)

3. Tidak ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta

Berdasarkan tabel hasil uji *chi square* hubungan siklus menstruasi dengan tingkat dismenore diatas dapat dilihat pada kolom signifikan pada *pearson chi square* menunjukkan bahwa nilai ρ adalah 0,978 dan nilai α adalah 0,05 dengan demikian maka $\rho > \alpha$ sehingga diperoleh hasil yang tidak signifikan sehingga H_0 diterima, dan H_a ditolak. Hasil tersebut berarti menunjukkan tidak adanya hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat dismenore. Berdasarkan pedoman koefisien korelasi, menunjukkan bahwa nilai *pearson chi square* yaitu 0,45 yang artinya memiliki tingkat korelasi sedang.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Dwi Susanti et al pada tahun 2018 tentang Hubungan Dismenore dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sewon Bantul. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bawasannya sebagian besar remaja putri berada dalam kategori dismenore ringan sebanyak 159 responden (69,4%) dan siklus menstruasi teratur sebanyak 170 responden (74,2%). Hasil uji menunjukkan tidak ada hubungan antara kejadian dismenore dengan ketidakteraturan siklus menstruasi, dengan nilai *sigificance* sebesar 0,998 (ρ 0,05). Kesimpulan bahwa tidak ada hubungan dismenore dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sewon Bantul. Penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendrik Kurniawan et al pada tahun 2020 tentang Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebagian responden memiliki siklus menstruasi dan lama menstruasi yang normal (79,2% dan 83,3%). Sebagian responden yang nyeri menstruasi mengeluh lemah/lemas (fatigue) sebesar 83,33%. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* terhadap data penelitian, didapatkan hasil $\rho < 0,05$, menunjukkan adanya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi. Sedangkan antara siklus menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi tidak ada korelasi, dengan nilai $\rho > 0,05$ (Susanti Dwi dkk, 2018).

Penelitian ini juga menguatkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wita Solama & Aulia Hati Apisah pada tahun 2019 tentang Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMK Berdasarkan Usia Menarche, Indeks Masa Tubuh dan Siklus Menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa distribusi frekuensi responden dismenore ringan sebanyak 30 (53,6%) responden, dismenore sedang sebanyak 21 (37,5%) responden, dismenore berat sebanyak 5 (8,9%) responden 22 responden (73,3%). Tidak ada hubungan usia menarche ($\rho = 0,620$), indeks masa tubuh ($\rho = 0,094$) dan siklus menstruasi ($\rho = 0,251$) dengan kejadian dismenore pada siswi kelas X program studi farmasi di SMK 'Aisyiyah Palembang (Solama W, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tidak ada hubungan antara stres dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta
2. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta
3. Tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat di Yogyakarta

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Agar mahasiswi bisa melakukan deteksi dini terkait kondisi dismenorea yang dialami, dengan berkonsultasi pada tenaga kesehatan yang berkompeten.
2. Agar mahasiswa melakukan pencegahan terhadap kejadian dismenorea dan bisa melakukan pertolongan diri pada kondisi dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKES Surya Global yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2017). *Laporan SDKI WUS*. SDKI. <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/Laporan-SDKI-2017-WUS.pdf>
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. BPS. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Fitriana, N. R. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa D Iv Kebidanan Semester Viii Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–14.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Khairunnisa, & Maulina, N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1). <https://ojs.unimal.ac.id/averrous/article/view/442>
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Rosyidika Sriwati. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *JIKESI*, 1(2). <http://jikesi.fk.unand.ac.id/index.php/jikesi/article/download/38/16>
- Sinaga E, D. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Solama W, A. H. (2019). Kejadian Dismenorea Primer pada Siswi berdasarkan Usia Menarche, Indeks Masa Tubuh dan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 11(1). <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/261/238>
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Susanti Dwi dkk. (2018). *Hubungan Kejadian Dismenorea dengan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sewon Bantul*.
- Tristiana, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. *Keperawatan*, 1, 93. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37180/1/ANNISA TRISTIANA-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37180/1/ANNISA_TRISTIANA-FKIK.pdf)
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Strada Pers.
- Widyasih, H. (2020). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta*. 5(3), 248–253.
- Wulamdari. W. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. *Nerspedia Journal*, 1(2), 123–129. core.ac.uk