



HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA MAHASISWI UNIVERSITAS KLABAT

Lea Andy Shintya¹, dan Sera Trifosa Tandungan²

^{1,2}Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia

E-mail: lea@unklab.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore, yaitu salah satu gangguan saat mengalami menstruasi. Stres dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin yang dapat merangsang kontraksi otot uterus sehingga terjadi nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat *stress* dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Klabat. Metode penelitian yaitu deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 72 responden. Hasil Penelitian: gambaran tingkat stres pada remaja terdapat 19 (26.4%) responden mengalami stres ringan, 19 (26.4%) responden mengalami stres sedang, 17 (23.6%) mengalami stres normal, 12 (16.7%) mengalami stres berat, 6 (6.9%) mengalami stres sangat parah. Untuk gambaran dismenore didapati hasil 35 (48.6%) responden mengalami nyeri sedang, 21 (29.2%) mengalami nyeri ringan, 13 (18.1%) mengalami nyeri berat, 3 (4.2%) mengalami nyeri tidak tertahankan. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi asrama jasmine Universitas klabat $p=0.000$ dengan nilai koefisien kolerasi 0,74. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya untuk menambah variabel atau faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore seperti usia menarke dan riwayat keluarga.

KATA KUNCI: Dismenore, Mahasiswi, Tingkat Stres

ABSTRACT

Stress is one of the factors that can cause dysmenorrhea, which is a disturbance during menstruation. Stress can increase the production of prostaglandin hormones which can stimulate uterine muscle contractions resulting in pain. The purpose of this study was to determine the relationship between the stress level and the incidence of dysmenorrhea in Klabat University. The research method is descriptive correlative using a cross sectional approach. Sampling was carried out using a purposive sampling technique with a total sample of 72 respondents. Research results: description of the level of stress in adolescents there are 19 (26.4%) respondents experiencing mild stress, 19 (26.4%) respondents experiencing moderate stress, 17 (23.6%) experiencing normal stress, 12 (16.7%) experiencing severe stress, 6 (6.9%) experienced very severe stress. For the description of dysmenorrhea, the results found that 35 (48.6%) respondents experienced moderate pain, 21 (29.2%) experienced mild pain, 13 (18.1%) experienced severe pain, 3 (4.2%) experienced unbearable pain. There is a significant relationship between stress levels and the incidence of dysmenorrhea in female students at the Jasmine Dormitory, Klabat University $p = 0.000$ with coefficient correlation 0,74. Recommendations for further research to add variables or other factors that may affect dysmenorrhea such as age at menarche and family history.

KEYWORDS: Dysmenorrhea, Stress Level, Student

PENDAHULUAN

Sebagian besar remaja putri akan mengalami menstruasi, yang terjadi karena adanya perubahan biologis akibat pematangan dari organ reproduksi. Pada saat menstruasi, gangguan yang mungkin terjadi adalah

dismenorea. Menurut John Hopkins Medicine (2023) dismenore atau nyeri haid adalah kram dan nyeri yang parah pada saat menstruasi. Dismenore ditandai dengan kekakuan atau kram yang terjadi pada perut bagian bawah, yang membuat rasa tidak nyaman yang dapat



menimbulkan perasaan mudah marah, mudah tersinggung dan juga beberapa gejala yang menyertainya seperti mual, muntah, perut kembung, punggung terasa sakit kenaikan berat badan, timbul jerawat dan depresi (Larasati & Alatas, 2016).

Khotimah, Kirnantoro dan Cahyawati (2014) menyatakan dismenorea lebih sering terjadi pada remaja putri yang sedang mengalami kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan yang dapat memicu terjadinya nyeri. Nyeri yang timbul dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, yang memiliki dampak negatif pada aktivitas sehari-hari seperti absen saat sekolah, tertinggal mata kuliah, tidak bisa berangkat kerja. Fielding, Brown dan Thurmond (2011) dismenorea dibagi menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea yang tidak disertai patologis pelvis dianggap sebagai dismenorea primer. Dismenorea primer disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi yang kuat pada miometrium, sedangkan dismenoreaa sekunder disebabkan karena adanya masalah pada bagian reproduksi (Andrini, Silakarma, & Griadhi, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti, Harmia, dan Andriani (2018) didapatkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 didapati bahwa 1.769.425 (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Di Indonesia angka kejadian dismenorea menurut Kemenkes RI tahun 2016 sekitar 55% (Susanti, Utami, & Lasri, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Juliana, Rompas, dan Onibala (2019) di Manado didapati bahwa angka kejadian 80.5% responden mengalami dismenorea.

Ismail, Kundre dan Lolong (2015) stres memiliki peran terhadap kejadian dismenorea. Faktor psikologi yang merupakan salah satu pencetus dari kejadian dismenoreaa adalah stres. Lebih lanjut Sari, Nurdin, dan Defrin (2015) menjelaskan bahwa pada saat seseorang mengalami stres, tubuh akan memproduksi secara berlebihan hormon estrogen dan prostaglandin. Hormon ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi.

Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) stresor yang dialami mahasiswa berbeda setiap

individu, faktor penyebabnya terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kondisi fisik, motivasi belajar, dan kepribadian mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal yaitu pekerjaan, lingkungan, keluarga, fasilitas dan dosen. Lebih lanjut Legiran, Azis, dan Bellinawati (2015) menyatakan faktor akademik disisi lain juga menyumbangkan potensi stres, misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah kependidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan problem-problem akademik lainnya.

Stres adalah respon tubuh terhadap tekanan, baik internal maupun eksternal. Stres dapat memiliki dampak pada aspek psikologis mahasiswa, dampak positif dapat membuat mahasiswa meningkatkan kreativitas dan dampak negatif dapat membuat mahasiswa kehilangan konsentrasi (Wahyudi, Bebasari, & Nazriati, 2015). Lebih lanjut Yuniyanti, Masini, dan Salim (2014) menyatakan stres dapat memicu pengeluaran hormon dan peptida yang akan memperbanyak terbentuknya prostaglandin, hal ini dapat merangsang kontraksi otot uterus yang menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.

Teori keperawatan menurut Faye Glenn Abdallah dalam Alligod (2014) menyatakan bahwa terdapat 21 masalah keperawatan, salah satunya menyangkut tentang kenyamanan. Mahasiswa yang mengalami dismenorea biasanya akan terganggu kenyamanannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari dikarenakan nyeri yang dialami. Oleh sebab itu, pentingnya untuk mengontrol stres yang dialami.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswi yang tinggal di asrama Jasmine, ditemukan bahwa stresor dalam bidang akademik menjadi faktor pemicu terjadinya stres seperti tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, problem akademik lainnya. Didapati juga bahwa, beberapa mahasiswi yang tinggal di asrama Jasmine mengalami nyeri pada saat menstruasi. Meskipun dismenore umum pada remaja dan jarang untuk remaja periksa kedokter untuk menangani dismenore tapi lebih memilih menggunakan obat bebas dan ini mempunyai efek samping dan beresiko. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti



hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi Universitas Klabat.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan suatu variabel berkaitan dengan variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi. Dengan satu dikorelasi penelitian dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada tidaknya efek variabel satu dengan variabel yang lain (Wagiran, 2014). Pada penelitian ini, analisis data frekuensi dan persentase telah digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat stress dan kejadian dismenorea, sedangkan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan kejadian dismenorea Spearman Rho/Rank.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Klabat yang bertempat tinggal di asrama Jasmine. Sedangkan metode *sampling* menggunakan *Convenience Sampling* yaitu peneliti dapat mengambil sampel berdasarkan faktor spontanitas, dengan teknik ini peneliti dapat menentukan sampel yang diinginkan berdasarkan kriteria yang ditentukan (Umrati, 2020).

Kriteria inklusi mahasiswi yang sudah menstruasi, Mahasiswi yang tinggal di asrama Jasmine sedangkan kriteria eksklusi mahasiswi yang tidak mengalami dismenorea, mahasiswi yang tidak bersedia menanda tangani lembar persetujuan untuk menjadi responden dan tidak ada saat penelitian dilakukan. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari 2021 dengan jumlah responden 72 orang. Proses pengumpulan data dilakukan secara online yang dibagikan melalui group whatsapp dan juga menyebarkan kuesioner dengan cara mengirim pesan pribadi kepada mahasiswi asrama jasmine.

Instrumen dalam penelitian ini berisi pernyataan tentang tingkat stres yang diadopsi dari Depresi Anxiety Stress Scale (DASS) yang telah divalidasi dan diuji nilai reliabilitasnya, dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,948, kuesioner terdiri dari 14 pertanyaan dengan kategori 0-14 normal, 15-18 ringan, 19-25 sedang, 26-33 berat dan > 34 sangat parah. Sedangkan untuk mengukur nyeri yang dialami pada saat menstruasi

menggunakan skala penilaian nyeri *numeric rating scale (NRS)* diuji reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,746, kategori 0 tidak ada nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat dan 10 nyeri tidak tertahan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat melaksanakan proses pengumpulan data bertemu secara langsung kepada responden akibat adanya pandemic covid-19.

HASIL

Setelah dilakukan pengumpulan data dan uji analisis dengan menggunakan rumus frekuensi dan persentase, ditemukan hasil tingkat stres pada mahasiswi yang tinggal di asrama Jasmine.

Tabel I
Hasil Analisa Gambaran Tingkat Stres Mahasiswi Jasmine Universitas Klabat

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	19	26.4
Sedang	19	26.4
Normal	17	23.6
Berat	12	16.7
Sangat Parah	5	6.9

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 72 responden terdapat 19 (26.4%) responden mengalami stres ringan, 19 (26.4%) responden mengalami stres sedang, 17 (23.6%) responden mengalami stres yang normal, 12 (16.7%) responden mengalami stres berat, dan 5 (6.9%) responden mengalami stres yang sangat parah dari data tersebut, didapati bahwa gambaran stres paling tinggi yang dialami mahasiswa asrama Jasmine adalah stres ringan dan sedang.

Gambaran kejadian dismenorea pada mahasiswi asrama Jasmine universitas Klabat mendapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2
Hasil analisa gambaran kejadian dismenorea mahasiswi asrama Jasmine Universitas Klabat

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Sedang	35	48.6
Ringan	21	29.2
Berat	13	18.1
Tidak tertahankan	3	4.2



Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 72 responden terdapat 35 (48.6%) responden mengalami nyeri sedang, 21 (29.2%) responden yang mengalami nyeri ringan, 13 (18.1%) responden mengalami nyeri berat dan 3 (4.2%) responden mengalami nyeri tidak tertahankan. Dari data yang tersebut, didapati bahwa gambaran dismenoreaa paling tinggi yang dialami mahasiswa asrama Jasmine adalah dismenoreaa dengan nyeri sedang.

Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi asrama Jasmine universitas Klabat maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3
Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Asrama Jasmine Universitas Klabat

Variabel	P Value	Koefisien Korelasi
Tingkat stres dengan kejadian dismenorea	0.000	0.449

Berdasarkan hasil uji statistik *spearman correlation* nilai $p = 0.000 \leq 0.05$ dengan nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0.449. hal ini menunjukkan bahwa H_a : Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi asrama Jasmine Universitas Klabat, diterima. Dengan demikian didapati bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi asrama Jasmine universitas Klabat. Keeratan hubungan sedang dengan arah hubungan positif (+) yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat nyeri saat mengalami dismenorea.

PEMBAHASAN

Legiran, Azis dan Bellinawati (2015) mengungkapkan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh kehidupan akademik, seperti tuntutan nilai akhir maupun ekspektasi mahasiswa tentang hasil nilai yang didapatkan. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa antara lain jarak yang jauh dari keluarga, finansial yang kurang mencukupi kebutuhan mahasiswa, adaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan tugas yang diberikan oleh dosen. Hakim (2018) mengungkapkan bahwa tanda dan gejala yang biasanya muncul saat

seseorang mengalami stres ringan dapat dilihat secara psikologis dan fisik. Untuk gejala psikologis biasanya marah, sedih, putus asa, maupun emosi, sedangkan untuk gejala secara fisik yaitu jantung berdebar, lesu, tidak bertenaga. Kemudian gejala yang timbul saat seseorang mengalami stres sedang yaitu munculnya emosi negatif secara berlebihan, insomnia, konstipasi, asam lambung, buang air kecil terganggu. Menurut Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) stres pada mahasiswa dapat menyebabkan dampak positif dan negatif. Dampak positif dari stres yang dialami adalah mahasiswa dapat lebih terpacu dalam mengembangkan diri dan kemampuan. Sedangkan dampak negatif dari stres yang dialami dapat mempengaruhi indeks prestasi dan kemampuan mahasiswa dalam bidang akademik.

Berdasarkan hasil analisa peneliti pada 72 responden mayoritas dari mahasiswa mengalami stres ringan dan sedang, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pathmanatan dan Husada (2013) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara didapati hasil bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami stres ringan dan stres sedang. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Yanhi et al. (2015) pada mahasiswa Akademi Keperawatan Husada mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang.

Hasil wawancara yang dilakukan pada responden menyatakan bahwa penyebab stres yang dialami oleh mahasiswi yang tinggal di asrama jasmine adalah tugas-tugas yang menumpuk dari dosen, tuntutan nilai yang didapatkan, dan kuliah secara online akibat dari pandemi yang sedang terjadi namun stres tersebut dapat diatasi karena mendapatkan dukungan dari orang sekitar, dekat dengan orang tua, bersyukur dengan segala keadaan yang dialami, melakukan kegiatan yang digemari seperti mendengarkan musik maupun menonton drama yang mereka sukai, hal ini yang mendasari stres yang dialami mahasiswi tergolong dalam stres ringan dan stres sedang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari, Nurdin, dan Defrin (2015) mengungkapkan bahwa saat seseorang mengalami stres tubuh akan memproduksi hormon prostaglandin



secara berlebihan yang kemudian akan menyebabkan peningkatan pada kontraksi uterus sehingga pada saat seseorang mengalami menstruasi akan mendapatkan rasa nyeri pada bagian perut maupun pinggul. Lebih lanjut Ismail, Kundre dan Lolong (2015) mengungkapkan bahwa stres merupakan salah faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea.

Rustam (2014) mengungkapkan bahwa dismenorea ditandai dengan rasa nyeri di bagian perut dan pinggul. Selain itu dismenorea dapat ditandai dengan pegal pada area pinggul, mudah tersinggung, mengalami gangguan tidur, dan area payudara terasa sakit. Dewi dan Runiari (2019) menambahkan bahwa dismenorea dengan nyeri sedang biasanya ditandai dengan nyeri yang kuat yang menyebar hingga ke punggung dan pinggang dan mulai menghambat aktivitas sehari-hari.

Menurut Setyowati (2018) dismenorea memiliki dampak bagi kehidupan sehari-hari. Dampak dari dismenorea antara lain mempengaruhi konsentrasi dikelas, tidak dapat berolahraga, menurunnya prestasi dikelas, sosialisasi dengan orang lain menjadi terganggu, mengalami penurunan nilai, dan dampak yang lebih signifikan dialami adalah berhubungan dengan absensi karena saat seseorang mengalami dismenorea akan meminta izin disekolah, kampus, pekerjaan.

Berdasarkan hasil analisa rata-rata mahasiswa asrama Jasmine mengalami dismenorea dengan nyeri sedang, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusli, Angelina dan Hadiyanto (2019) bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres mendapatkan dismenorea dengan nyeri sedang. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa pada saat mengalami dismenorea mahasiswa asrama Jasmine mengalami nyeri pada bagian perut hingga pinggang, bahwa ada beberapa yang mengalami sakit kepala dan mual.

Menurut Rahma, Lanti dan Hidayati (2014) stres merupakan salah satu pencetus terjadinya dismenorea. Hal ini sebabkan karena pada saat seseorang mengalami stres tubuh akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal yang dapat mengganggu pelepasan hormon progesteron. Jika pelepasan hormon progesteron terganggu maka sintesis

prostaglandin akan meningkat yang akan mempengaruhi kontraksi otot uterus, kontraksi uterus yang berlebihan akan menyebabkan nyeri atau kram pada perut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniyanti, Masini dan Salim (2014) pada siswi kelas X dan XI SMK Bhakti Kerya Kota Magelang pada tahun 2013 yang mendapatkan hasil *p value* 0.000 dengan nilai koefisien yaitu 0.334 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Sandayanti, Detty dan Jemino (2019) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Malahayati Bandar Lampung mendapatkan hasil uji statistik yaitu $p=0,029 < 0,05$ dengan nilai koefisien 0,704. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea dengan keeratan hubungan kuat dengan hubungan variabel kearah positif yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka resiko terjadinya dismenorea juga meningkat.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Universitas Klabat dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres ringan. Lebih lanjut untuk kejadian dismenorea Sebagian besar mahasiswa mengalami dismenorea sedang. Didapati ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Universitas Klabat. Rekomendasi bagi mahasiswa agar dapat membagi waktu untuk beristirahat atau menyempatkan untuk melakukan beberapa kegiatan yang membantu mengurangi stres. Untuk penelitian selanjutnya menggunakan variabel lain yang menjadi faktor terjadinya dismenorea misalnya usia menarke dan riwayat keluarga.

REFERENSI

Purwani, S., Herniyatun, & Yuniar, I. (2010). Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenore dengan sikap penanganan dismenore dengan sikap penanganan dismenore pada remaja putri kelas x di sman 1 pertahanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 6(1), 30-35.



- Larasati, & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor resiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Khotimah, H., Kirnantoro, & Cahyawati, F. E. (2014). Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan sikap menghadapi dismenore kelas xi di sma muhammadiyah 7, yogyakarta. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 136-140.
- Fielding, J. R., Brown, D. L., & Thurmond, A. S. (2011). *Gynecologic Imaging*. China: Elsevier Health Sciences.
- Andrini, D. A., Silakarma, D., & Griadhi, A. (2014). Hubungan antara kebugaran fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di sma negeri 1 denpasar tahun 2014. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3 (3), 1-14.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi smp kelas 2 dengan kejadian dismenore. *Jurnal Obstretika Scientia*, 2(2), 192-211.
- Apriyanti, F., Harmia, E., & Andriani, R. (2018). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di sman 1 bangkinang kota. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 49-58.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2018). Hubungan nyeri haid (dysmenorrhea) dengan aktivitas belajar pada remaja putri mts muhammadiyah 2 malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 114-152.
- Juliana, I., Rompas, S., & Franly, O. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di sma n 1 manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-8.
- Ismail, I. F., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi semester viii program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1-9.
- 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.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Jikmu*, 5(1), 30-42.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama. *Jik*, 9(2), 107-113.
- Yuniyanti, B., Masini, & Salim, H. H. (2014). Hubungan tingkat stres dengan tingkat dysmenorrhea pada sisiwi kelas x dan xi smk bhakti karyakota magelang. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 24-30.
- Alligod, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work*. United States Of America: Elsevier.
- Wagiran. (2014). *Metodologi penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Siyoto, & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media.
- Umwati, H. W. (2020). *Analisis data kualitatif teori konsep dalam penelitian pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.



- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.
- Hakim, C. (2018, Desember 11). *Berbagai ciri fisik yang tanpa sadar menandakan anda sedang stres*. Retrieved from Hellosehat: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/gejala-stres-fisik/>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013. *E- Journak FK*, 1(1), 1-4.
- Yanhi, C., Sakdiah, D. N., Fahrunnisa, L., & Rulino, L. (2015). Gambaran tingkat stres angkatan xviii akademi keperawatan husada karya jaya terhadap mata kuliah riset keperawatan. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 1(1), 37-40.
- Rustam, E. (2014). Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(1), 286-290.
- Lewis, S. L., Bucher, L., Heitkemper, M. M., & Dirksen, S. R. (2010). *Clinical companion to medical - Surgical nursing*. America: Elsevier Health Sciences.
- Dewi, N. Y., & Runiari, N. (2019). Derajat dismenore dengan upaya penanganan pada remaja putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114-120.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk kesehatan wanita berbasis penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Rusli, Y., Angelina, Y., & Hadiyanto. (2019). Hubungan tingkat stres dengan intensitas dismenore pada mahasiswi disebuah fakultas kedokteran di jakarta. *Journal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122-126.
- Rahma, M. A., Lanti, Y., & Hidayati, R. S. (2014). Hubungan antara tingkat stres dengan derajat dismenore pada siswi sma negeri surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 191-199.
- Yuniyanti, B., Masini, & Salim, H. H. (2014). Hubungan tingkat stres dengan tingkat dysmenorrhoea pada siswi kelas x dan xi smk bhakti karya kota magelang tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 24-30.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Jemino. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi kedokteran di universitas malahayati bandar lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35-40.
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Journal Psikologi*, 1(3), 254-267.
- Woodhead, J. C. (2012). *Pediatric clerkship guide*. Philadelphia: Elsevier Health Sciences.
- Hatch, J. P., Fisher, J. G., & Rugh, J. D. (2013). *Biofeedback studies clinical efficacy*. Texas: Spinger Science & Business Media.
- Flanagan, K. W., & Cuppet, M. (2017). *Medical conditions in the athlete*. Canada: Human Kinetics.
- Deepti, G., Sangeeta, B., & Swaraj, B. (2014). *Obstetric and gynecological emergencies*. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publisher.



- Marcdante, K. J., & Kliegman, R. M. (2014). *Nelson essentials of pediatrics*. United States: Elsevier Health Sciences.
- Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2010). *Principles and practice of sleep medicine*. United States: Elsevier Health Sciences.
- Lentz, G. M., Lobo, R. A., Gershenson, D. M., & Katz, V. L. (2016). *Comprehensive gynecology*. United States: Elsevier Health Sciences.
- Smith, R. P., & Turek, P. J. (2011). *The netter collection of medical illustration*. Philadelphia: Elsevier Health Sciences.
- Sultan, C. (2012). *Pediatric and adolescent gynecology*. Switzerland: Karger Medical and Scientific.
- Astuti, I., & Lela. (2018). Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap dismenore pada remaja putri. *Pinlitamas*, 1(1), 485-489.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester viii universitas jenderal soedirman purwokerto. *Kesmas Indonesia*, 8(1), 40-48.
- Buttaro, T. M., Trybulski, J., Bailey, P. P., & Cook, J. S. (2016). *Primary Care*. Canada: Elsevier.
- Hikmah, A., Antari, I., & Ulum, T. H. (2018). Hubungan antara tingkat stres terhadap tingkat nyeri dismenore. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(1), 31-39.
- Fitriana, N. W. (2017). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa iv kebidanan semester viii universitas aisyiyah yogyakarta. *Program studi kebidanan jenjang diploma iv fakultas ilmu kesehatan*, 1-10.
- Seaward, B. L. (2011). *Essentials of Managing Stres*. Colorado: Jones & Bartlett Learning.
- Hans, S. (2013). *Stress in Health and Disease*. America: Butterworth-Heinemann.
- Cotton, D. H. (2013). *Stress management : Integrated approach to therapy*. Newyork: Brunner/Mazel, INC.
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among collage students: A case in the collage of education, eritrea institute of technology. *Open Science Journal*, 3(4), 1-18.
- Noya, A. B. (2019, Juni 20). *Mengenal ciri-ciri stres berat dan cara mengatasi*. Retrieved from Alodokter: <https://www.alodokter.com/mengenal-i-ciri-ciri-stres-berat-dan-cara-mengatasinya>
- Wold, G. H. (2013). *Basic geriatric nursing*. China: Elsevier.
- Gaol, N. T. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.
- Suparni, I. E., & Yuli, R. (2016). *Menopause masalah dan penanganannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dhewi, S. (2016). Hubungan stres dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di akademi kebidanan bina banua husada banjarbaru tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 6(3), 31-33.
- Sandayanti, V., Detty, A. U., & Mino, J. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswi kedokteran di universitas malahayati bandar lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 35-40.
- Diana Sari, A. E. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 567-570.



- Rusli, Y., Angelina, Y., & Hadiyanto. (2019). Hubungan tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi disebuah fakultas kedokteran di jakarta. *Journal Kedokteran Indonesia*, 7(2), 122-126.
- Noviandri, I., & Winarni. (2015). Tingkat stres dan dismenorea pada remaja kelas xi program akselerasi dan reguler di sman 3 surakarta. *Gaster Jurnal Kesehatan*, 12(2), 58-70.
- Rahma, M. A., Lanti, Y. R., & Hidayati, R. S. (2014). The correlation between stress level and degree of dysmenorrhea on female students at sma negeri 1 surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 191-199.
- Masturoh, I., & Anggita, N. T. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Indonesia: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ismail, F. (2018). *Statistika untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Siyoto, S. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media.
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Widi, R. K. (2018). *Menggelorakan penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Herlina, V. (2019). *Panduan praktis mengelola data kuesioner menggunakan spss*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Rizkiani, M., & Widyastuti, R. H. (2012). Hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada pegawai negeri sipil laki-laki. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 132-139.
- Khoerunisya, D. A. (2015). Hubungan regulasi emosi dengan rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja. *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 1-133.
- Sumanti, A. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111