



Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Relationship Between Stress Levels and Physical Activity with Dysmenorrhea Pain in Female Students at the University of Indonesia Maju in 2024

Seni Serlina¹, Siti Kamillah², Yeni Koto³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email: sniserlin@gmail.com¹, sitikamillah0402@gmail.com², kyoto.yeni16@gmail.com³

Article Info

Article history :

Received : 23-06-2025

Revised : 24-06-2025

Accepted : 26-06-2025

Published : 28-06-2025

Abstract

Dysmenorrhea pain is a common problem in women, found with the highest prevalence in late adolescence. One of the triggers for dysmenorrhea pain is stress which can affect the function of the hypothalamus. Low physical activity can also reduce the distribution of oxygen in the systemic circulation which causes increased perception of pain including dysmenorrhea pain. The general objective of this study was to determine the relationship between stress levels and physical activity with dysmenorrhea pain in female students at the University of Indonesia Maju. This research method uses a quantitative method with a cross-sectional research design, using a stratified random sampling technique. Respondents in this study were female students of the Faculty of Health, batches of 2021, 2022, 2023 and 2024. The results of data on the degree of dysmenorrhea pain used the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire, stress level data used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21 and physical activity intensity data used the Global Activity Questionnaire (GPAQ). Data were analyzed using chi square. The results of this study obtained the degree of dysmenorrhea in the majority at a moderate level, the level of stress in the majority at a moderate level and the intensity of physical activity in the majority at a moderate level. So the results found that there is a significant relationship between stress levels and dysmenorrhea pain showing a value ($p = \text{value } 0.039$) and there is no significant relationship between physical activity and dysmenorrhea pain showing a value ($p = \text{value } 0.343$). Conclusion: A significant relationship was found between stress levels and dysmenorrhea pain and no significant relationship was found between physical activity and dysmenorrhea pain.

Keywords: *Physical Activity, Dysmenorrhea Pain, Stress Level*

Abstrak

Nyeri dismenore merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita, ditemukan dengan prevalensi tertinggi pada remaja akhir. Salah satu pemicu terjadinya nyeri dismenore yaitu stres yang dapat mempengaruhi kerja hipotalamus. Aktivitas fisik yang rendah juga dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik yang menyebabkan meningkatnya persepsi terhadap nyeri termasuk nyeri dismenore. Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, dengan menggunakan teknik sampling stratified random sampling. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswi fakultas kesehatan angkatan 2021, 2022, 2023 dan 2024. Hasil data mengenai derajat nyeri dismenore menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS) data tingkat stres menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21 dan data intensitas aktivitas fisik menggunakan Global Activity Questionnaire (GPAQ). Data dianalisis dengan menggunakan chi square. Hasil dari



penelitian ini didapatkan derajat dismenore mayoritas pada tingkat sedang, tingkat stres mayoritas pada tingkat sedang dan intensitas aktivitas fisik mayoritas pada tingkat sedang. Maka hasil yang ditemukan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore menunjukkan nilai (p -value 0,039) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore menunjukkan nilai (p -value 0,343). Kesimpulan: Ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore dan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Nyeri Dismenore, Tingkat Stres.

PENDAHULUAN

Masalah menstruasi terjadi pada sekitar 90% wanita remaja di seluruh dunia. Perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa sistem reproduksi telah selesai berfungsi disebut menstruasi. (Pangestu et al., 2021). Menstruasi biasanya berlangsung selama 3 sampai 7 hari. Jumlah total darah menstruasi yang normal yaitu di bawah 80 ml perhari dengan menggunakan pembalut dua hingga enam kali sehari menurut (Harzif et al., 2018) dalam (Salmawati et al., 2022).

Nyeri dismenore merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita, ditemukan dengan prevalensi tertinggi pada remaja akhir. Apabila tidak segera ditangani, nyeri dismenore dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Sianipar et al., 2019). Nyeri dismenore dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologi, faktor gaya hidup dan faktor sosiodemografi (Mulyani & Dilla Santi, 2024). Nyeri dismenore terdiri dari gangguan siklus menstruasi, gangguan premenstrual syndrome (PMS). Adapun gangguan siklus menstruasi yang terdiri dari amenore, oligomenore, polimenorea, hipermenorea dan hipomenorea. Penelitian telah menyatakan bahwa Nyeri dismenore merupakan nyeri dismenore yang paling umum terjadi menurut (Hossain, 2020) dalam (Ilham et al., 2022).

Nyeri dismenore merupakan nyeri perut yang muncul saat menstruasi disebabkan oleh kram rahim saat menstruasi. Menurut Pratiwi (2024), gejala ini muncul pada awal menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Nyeri dismenore terbagi menjadi dua kategori: nyeri dismenore primer dan nyeri dismenore sekunder. Nyeri menstruasi yang tidak disertai dengan perubahan pada organ genital biasanya dialami oleh wanita muda pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan berkurang seiring bertambahnya usia (Fasya et al., 2022). Ada hubungan antara prevalensi Nyeri dismenore primer pada mahasiswi dan usia dewasa muda. Faktor yang memengaruhinya seperti siklus menstruasi, durasi aliran menstruasi, status gizi (IMT), tidak sarapan pagi, kualitas tidur malam, stres, aktivitas fisik, usia menarche, konsumsi kopi atau kafein, riwayat keluarga dan faktor risiko lainnya yang pada dasarnya dapat memengaruhi kemungkinan terjadinya nyeri dismenore pada setiap wanita (Salamah, 2021) dalam (Safitri et al., 2024).

World Health Organization (WHO) 2020 menyatakan bahwa angka kejadian nyeri mens sebanyak 1.769.425 dengan kejadian nyeri mens berat sebanyak 90% dan hampir di atas 50% angka masalah nyeri mens pada wanita menurut (Indah, 2022) dalam (Safitri et al., 2024). Prevalensi Nyeri dismenore di setiap negara tidak sama. Adapun prevalensi di Amerika Serikat sekitar 85%, di Itali 84,1% serta di Australia 80%. Sementara di Indonesia prevalensi remaja wanita yang mengalami Nyeri dismenore primer terdapat 60% sampai 75%. Menurut penelitian yang terlapor terdapat 30% sampai 60% remaja wanita mengalami Nyeri dismenore primer selain itu pada wanita usia produktif



didapatkan angka kejadian Nyeri dismenore berkisar 45% sampai 95% menurut (Oktorika, 2020) dalam (Safitri et al., 2024)

Mahasiswi merupakan suatu komponen atau elemen masyarakat yang unik, karena semangat dan idealisme juga suatu elemen masyarakat yang sangat penting perannya bagi pergerakan bangsa (Eka putri, 2021). Mahasiswi merupakan peserta didik yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan tekanan mental pada individu (Sari et al., 2024). Mahasiswi juga merupakan suatu individu yang rentan mengalami stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan akademik seperti tugas yang banyak dan harus segera diserahkan kepada dosen karena waktu yang singkat, deadline beriringan, serta sulitnya mencari literatur materi kuliah menurut (Oktagusani et al., 2019) dalam (lestari et al., 2023).

Salah satu pemicu terjadinya nyeri dismenore yaitu stres yang dapat mempengaruhi kerja hipotalamus Menurut (Reni & Suci, 2019) dalam (Anggraeni et al., 2022). Hipotalamus tidak berfungsi dengan baik karena proses hormon seks yang disekresikan oleh ovarium sehingga menyebabkan perubahan pada hormon stres yang terkait Menurut (Girdler et al., tahun 1998 Lustyk dan Gerrish, Tahun 2010) dalam (Meng et al., 2022). Tubuh manusia akan menghasilkan hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan saat mengalami stres. Ketika terjadi peningkatan estrogen maka akan berdampak pada kontraksi rahim yang berlebih. Kondisi ini dapat menyebabkan kontraksi menstruasi yang berlebihan, yang dapat menyebabkan nyeri menurut (Putri, 2021) dalam (Safitri et al., 2024).

Stres merupakan kejadian umum yang dapat terjadi pada siapa saja yang akan berdampak pada fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual. Stres yang disebabkan oleh kuliah, tugas lab, dan praktik klinik, serta jumlah tugas yang cukup besar, dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur Menurut (Iryani, 2017) dalam (Anggraeni et al., 2022). Tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswi mempengaruhi siklus menstruasi, didukung oleh penelitian yang memaparkan bahwa 50,7% mahasiswi mengalami stres akademik yang dapat mengakibatkan pada rentan terjadinya ketidakseimbangan homeostatis yang dapat memperpanjang siklus menstruasinya Menurut (Damayanti et al., 2021) dalam (Dewi et al., 2023).

Aktivitas fisik juga berhubungan dengan nyeri dismenore. Sebuah laporan tahun 2018 oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa perempuan (84%) kurang aktif dibandingkan laki-laki (78%). Aktivitas fisik yang rendah juga dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik yang menyebabkan meningkatnya persepsi terhadap nyeri termasuk nyeri dismenore menurut (Lestari dkk., 2018) dalam (Adinda Aprilia et al., 2022)

Adapun penelitian sebelumnya yang mengambil responden dari mahasiswi tingkat 3 yang dilakukan oleh Rina Wijayanti pada tahun 2022 tentang aktivitas fisik dan kecemasan dengan nyeri dismenore pada mahasiswi. Didapatkan 119 mahasiswi memiliki aktivitas fisik yang rendah dan memiliki nyeri dismenore. Sedangkan, mahasiswi dengan kecemasan berat dan memiliki nyeri dismenore sebanyak 106 orang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2024 kepada 20 mahasiswi di Universitas Indonesia Maju dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap 20 orang mahasiswi untuk mengukur nyeri dismenore, tingkat stres dan aktivitas fisik. Di dapatkan hasil (11 orang) mengalami nyeri dismenore 6 orang mengalami Nyeri dismenore 3 diantaranya



mengonsumsi obat pereda nyeri, hingga berdampak pada menurunnya produktivitas mahasiswa. Dan 9 orang lainnya mengalami menstruasi normal. Mahasiswa yang mengalami stres sedang 12 orang, dan yang mengalami stres ringan 8 orang, mahasiswa mengalami stres karena akademik yang menyebabkan dirinya jadi mudah marah, cemas berlebihan, sering berpikiran negatif dan insomnia sehingga mempengaruhi hormonnya. Selanjutnya, sembilan mahasiswa melakukan aktivitas ringan, tujuh melakukan aktivitas sedang, dan empat melakukan aktivitas berat. Dan 6 orang mahasiswa merasa ketika melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat ataupun kurang beraktivitas dapat mempengaruhi menstruasi.

Kesimpulannya, hasil wawancara dengan mahasiswa memberikan gambaran yang cukup komprehensif tentang nyeri dismenore pada mahasiswa di Universitas Indonesia Maju. Karena faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, waktu tidur yang terlalu malam, dan kurangnya aktivitas fisik dan tingkat stres yg sedang.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengetahui tentang “adakah hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore di Universitas Indonesia Maju”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Populasi yang diteliti dalam studi ini terdiri dari keseluruhan mahasiswa di Universitas Indonesia Maju, yang berjumlah 295 individu. Mahasiswa jurusan ilmu keperawatan berjumlah 205 orang, mahasiswa kebidanan berjumlah 33 orang dan mahasiswa farmasi berjumlah 57 orang. Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah stratified random sampling, dengan menggunakan perhitungan rumus slovin didapatkan hasil perhitungan sampel sebanyak 50 orang.

Instrument yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner, penulis menggunakan 3 kuesioner yaitu kuesioner nyeri dismenore, kuesioner tingkat stres dan Kuesioner aktivitas fisik. Kuesioner tersebut sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya dan didapatkan hasil semua kuesioner dalam penelitian ini valid di gunakan untuk penelitian ini sehingga kuesioner tersebut tidak perlu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas kembali.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Usia Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	15-20 th	26	52,0
2	21-25 th	24	48,0
	Total	50	100,0

Berdasarkan hasil uji frekuensi pada tabel tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik usia dengan kategori 15-20 tahun mencapai 26 orang, sementara untuk



kategori usia 21-25 tahun terdapat 24 responden. Dari total 50 responden pada analisis ini mayoritas responden berusia 15-20 tahun dengan frekuensi sebanyak 26 responden.

b. Prodi Responden

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Prodi

No	Prodi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Keperawatan	34	68,0
2	Farmasi	10	20,0
3	Kebidanan	6	12,0
	Total	50	100,0

Berdasarkan hasil uji frekuensi pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berasal dari prodi keperawatan dan minoritas dari prodi kebidanan.

c. Tingkat Stres Mahasiswi UIMA

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Normal	6	12,0
2	Stres Ringan	9	18,0
3	Stres Sedang	22	44,0
4	Stres Berat	11	22,0
5	Stres Sangat Berat	2	4,0
	Total	50	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 terungkap bahwa dalam penelitian ini, sebagian besar mengalami tingkat stres yang masuk dalam kategori sedang, sedangkan sejumlah kecil partisipan mengalami stres yang tergolong sangat berat.

d. Aktivitas Fisik Mahasiswi UIMA

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ringan	17	34,0%
2	Sedang	24	48,0%
3	Berat	9	18,0%
	total	50	100,0%

Berdasarkan tabel 4.4 terlihat bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik pada tingkat sedang, sedangkan hanya sedikit responden yang terlibat dalam aktivitas fisik di kategori berat.

e. Nyeri dismenore

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Dismenore

No	Nyeri dismenore	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak Nyeri	4	8,0%
2	Nyeri Ringan	18	36,0%
3	Nyeri Sedang	19	38,0%
4	Nyeri Berat	9	18,0%
	Total	50	100,0%



Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dismenore dengan kategori sedang dan minoritas responden mengalami tidak nyeri dismenore.

2. Analisa Bivariat

Tingkat Stres	Nyeri Dismenore										P-value
	Tidak Nyeri	%	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	Total	%	
Normal	2	33,3	3	50,0	1	16,7	0	0,0	6	100,0	.039
Ringan	1	11,1	4	44,4	4	44,4	0	0,0	9	100,0	
Sedang	1	4,5	6	27,3	12	54,5	3	13,6	22	100,0	
Berat	0	0,0	5	45,5	1	9,1	5	45,5	11	100,0	
Sangat Berat	0	0,0	0	0,0	1	50,0	1	50,0	2	100,0	
Total	4	8,0	18	36,0	19	38,0	9	18,0	50	100,0	

a. Hubungan Tingkat Stres Dengan Nyeri Dismenore

Tabel 4. 6 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Nyeri Dismenore

Berdasarkan data yang tertera pada tabel 4.6, dapat dilihat bahwa proporsi stres normal dengan kategori tidak mengalami nyeri dismenore adalah sebanyak 2 orang (33,3%) dari keseluruhan 50 sampel. Selanjutnya, untuk stres normal pada kategori nyeri dismenore ringan tercatat 3 orang (50,0%) dari total 50 sampel. Kemudian, tingkat stres normal dengan nyeri dismenore sedang menunjukkan 1 orang (16,7%) dari 50 sampel yang diperiksa. Terakhir, untuk stres normal dengan nyeri dismenore berat, tidak ditemukan angka (0,0%) dari keseluruhan 50 sampel.

Tingkat stres ringan dengan kategori nyeri dismenore tidak nyeri dismenore didapatkan dengan jumlah 1 (11,1%) dari total 50 sampel, sementara itu, tingkat stres ringan dengan tingkat nyeri dismenore yang ringan menunjukkan jumlah 4 (44,4%) dari total 50 sampel, tingkat stres ringan dengan tingkat nyeri dismenore yang sedang juga menghasilkan angka 4 (44,4%) dari total 50 sampel yang diteliti. Namun, untuk tingkat stres ringan dengan tingkat nyeri dismenore berat didapatkan dengan jumlah 0 (0,0%) dari total 50 sampel.

Tingkat stres sedang dengan kategori nyeri dismenore tidak nyeri dismenore didapatkan dengan jumlah 1 (4,5%) dari total 50 sampel, sementara itu, tingkat stres yang sedang dengan tingkat nyeri dismenore ringan didapatkan dengan jumlah 6 (27,3%) dari total 50 sampel, selanjutnya, untuk tingkat stres yang sedang dengan tingkat nyeri dismenore yang sedang didapatkan dengan jumlah 12 (54,4%) dari total 50 sampel yang ada. Terakhir, stres yang sedang dengan tingkat nyeri dismenore yang berat didapatkan dengan jumlah 3 (13,6%) dari total 50 sampel.

Tingkat stres berat dengan kategori nyeri dismenore tidak nyeri dismenore didapatkan dengan jumlah 0 (0,0%) dari total 50 sampel. Selanjutnya, tingkat stres yang berat pada mereka yang mengalami nyeri dismenore ringan didapatkan dengan jumlah 5 (45,5%) dari total 50 sampel. Sedangkan, untuk tingkat stres berat terkait tingkat nyeri



dismenore sedang didapatkan dengan jumlah 1 (9,1%) dari total 50 sampel. Terakhir, tingkat stres berat pada individu yang mengalami nyeri dismenore berat muncul dengan jumlah 5 (45,5%) dari total 50 sampel.

Tingkat stres sangat berat dengan kategori nyeri dismenore tidak nyeri dismenore didapatkan dengan jumlah 0 (0,0%) dari total 50 sampel, lalu tingkat stres sangat berat dengan tingkat nyeri dismenore ringan didapatkan dengan jumlah 0 (0,0%) dari total 50 sampel, lalu tingkat stres sangat berat dengan tingkat nyeri dismenore sedang didapatkan dengan jumlah 1 (50,0%) dari total 50 sampel, lalu tingkat stres sangat berat dengan tingkat nyeri dismenore berat didapatkan dengan jumlah 1 (50,0%) dari total 50 sampel.

Hasil analisis statistik Chi-square bahwa terdapat nilai p-value 0,39 (<0,05) antara variabel tingkat stres dan variabel nyeri dismenore yang mengindikasikan bahwa adanya hubungan yang berarti antar kedua variabel tersebut. Dengan nilai korelasi R square sebesar 0,457 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antar variabel tersebut sedang atau cukup.

b. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri dismenore

Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore

Aktivitas Fisik	Nyeri Dismenore								P-value		
	Tidak Nyeri	%	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	Total	%	
Rendah	0	0,0	5	29,4	9	52,9	3	17,6	17	100,0	.343
Sedang	3	12,5	9	37,5	9	37,5	3	12,5	24	100,0	
Berat	1	11,1	4	44,4	1	11,1	3	33,3	9	100,0	
Total	4	7,8	18	56,9	19	25,5	9	9,8	50	100,0	

Menurut penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.7 ditemukan bahwa aktivitas yang tergolong rendah dengan kategori nyeri dismenore kategori tidak nyeri didapatkan hasil 0 (0,0%) dari total 50 sampel. Selanjutnya, pada aktivitas fisik rendah dengan tingkat nyeri dismenore ringan diperoleh hasil 5 (29,4%) dari total 50 sampel. Kemudian, untuk aktivitas fisik rendah dengan tingkat nyeri dismenore sedang yang didapatkann adalah 9 (52,9%) dari total 50 sampel. Terakhir, aktivitas fisik rendah dengan tingkat nyeri dismenore berat menunjukkan hasil 3 (17,6%) dari total 50 sampel.

Aktivitas fisik sedang tanpa rasa sakit dismenore menunjukkan hasil 3 (12,5%) dari total 50 sampel. Sementara, aktivitas fisik sedang dengan dismenore ringan mencatat 9 (37,5%) dari total 50 sampel. Aktivitas fisik sedang dengan dismenore juga menunjukkan angka 9 (37,5%) dari total 50 sampel, sedangkan aktivitas fisik sedang dengan tingkat nyeri dismenore berat menghasilkan 3 (12,5%) dari total 50 sampel.

Aktivitas fisik berat dengan kategori tingkat nyeri dismenore kategori tidak nyeri menunjukkan hasil 1 (11,1%) dari total 50 sampel. Selanjutnya, aktivitas fisik berat dengan tingkat nyeri dismenore ringan menghasilkan 4 (44,4%) dari total 50 sampel, lalu aktivitas fisik sedang dengan tingkat nyeri dismenore sedang didapatkan hasil 1 (11,1%) dari total



50 sampel, lalu aktivitas fisik berat dengan dismenore berat menunjukkan 3 (33,3%) dari total 50 sampel.

Hasil analisis statistik Chi-square menunjukkan bahwa variabel kegiatan aktivitas fisik dan dismenore menghasilkan nilai p-value sebesar 0,343 (>0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kegiatan aktivitas fisik dengan dismenore. Dengan nilai korelasi R square yang tercatat sebesar 0,123 ini berarti bahwa kekuatan hubungan antar variabel tersebut sangat lemah.

Secara teori, baik beban fisik yang berat maupun kurangnya gerakan fisik dapat berpengaruh pada rasa nyeri saat menstruasi melalui perubahan kadar hormon yang terjadi. Dalam penelitian ini aktivitas fisik pada responden berada pada tingkat sedang, menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden sudah cukup. Dengan adanya aktivitas fisik yang cukup maka hal tersebut mampu merangsang hormon endorfin yang mampu menghasilkan analgesik non spesifik dalam waktu singkat bertujuan untuk mengurangi nyeri.

PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

1. Identifikasi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju

Pada tabel 4.3 mengindikasikan bahwa dari total responden, mayoritas menunjukkan tingkat stres sedang, dengan jumlah 22 orang (44,0%). Sementara itu, terdapat 6 orang (12,0%) yang mengalami stres normal. Terdapat juga 9 orang (18,0%) yang berada dalam kategori stres ringan. Sejumlah 11 orang (22,0%) mengalami stres berat, dan terakhir 2 orang (4,0%) berada pada tingkat stres yang sangat berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shintya & Tandungan, 2023) dimana mayoritas responden memiliki tingkat stres ringan dan sedang yaitu sebanyak 19 (26,4%) responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori tingkat stres yang sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, mayoritas responden menunjukkan tanda-tanda stres dengan tingkat yang cukup tinggi, termasuk ciri-ciri seperti cepat marah, terlalu berpikiran negatif, sering merasa cemas, dan merasa takut akan masa depannya. Apabila kondisi ini dirasakan secara terus-menerus dan dalam waktu yang panjang, hal tersebut bisa berdampak pada kondisi fisik, aktivitas sehari-hari, memengaruhi daya ingat dan kegaitan sosial (Arista, 2017).

Menurut asumsi peneliti ada sejumlah elemen yang menyebabkan banyak responden mengalami tingkat stres yang sedang, di antaranya usia responden dan adaptasi akademik. Pada penelitian ini mayoritas berusia 15-20 dimana kelompok usia tersebut masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan belum sepenuhnya menghadapi tekanan akademik seperti skripsi yang biasanya terjadi pada usia 21-25 hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Ambarwati et al., 2019). Selain itu, faktor lain yaitu variasi dalam respon terhadap stresor setiap responden memiliki stresor yang berbeda baik dari segi intensitas maupun jenis stresornya maka dari kedua hal tersebutlah mayoritas responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang.



2. Identifikasi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden terlibat dalam aktivitas sedang, yaitu sebanyak 24 responden (48,0%). Sementara itu, terdapat 17 responden (34,0%) yang terlibat dalam aktivitas fisik ringan, dan 9 responden (18,0%) memiliki aktivitas fisik berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian oleh (Sri et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan total 44 responden (80%).

Menurut Lestari et al. (2018) dalam Adinda Aprilia et al. (2022), aktivitas fisik yang rendah dapat mengurangi aliran oksigen dalam sirkulasi sistemik, yang berujung pada meningkatnya rasa sakit, termasuk nyeri menstruasi. Dari pengamatan yang telah dilakukan, mayoritas responden lebih sering melakukan aktivitas sedang dari pada aktivitas berat seperti melakukan aktivitas sehari-hari, berjalan kaki, mengerjakan tugas kelompok, membersihkan kamar dan pergi ke kampus.

Budaya jalan kaki kerap kali menjadi pilihan bagi beberapa orang karena mudah untuk dilakukan, selain itu juga budaya jalan kaki memiliki banyak manfaat diantaranya mampu meningkatkan energi, membakar kalori, memperkuat jantung, membantu menurunkan gula darah, mealancarkan sistem pencernaan, memperbaiki kualitas tidur dan mampu meningkatkan mood (Daulay & Priono, 2021).

Peneliti mengambil asumsi dari data tersebut adalah responden cenderung memiliki aktivitas fisik dengan intensitas sedang karena aktivitas ini lebih mudah dilakukan dan sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan kaki, membersihkan rumah yang sudah menjadi kebiasaan mereka. Temuan ini sejalan dengan kajian Lestari et al. (2018) dalam Adinda Aprilia et al. (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik pada tingkat intensitas yang sedang lebih umum diterapkan, karena tidak memerlukan usaha yang keras untuk melakukannya dan bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki dan mengerjakan tugas kampus.

3. Identifikasi Nyeri dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju

Berdasarkan Tabel 4.5 tentang distribusi frekuensi responden terkait nyeri dismenore, penelitian ini mengungkapkan bahwa kebanyakan mahasiswi di Universitas Indonesia Maju mengalami nyeri Nyeri dismenore ringan yaitu sebanyak 29 orang (56,9%). Sementara itu, terdapat 13 orang (25,5%) yang mengalami nyeri sedang, 5 orang (9,8%) mengalami nyeri yang tergolong berat, dan hanya 4 orang (7,8%) yang tidak merasakan nyeri sama sekali.

Berdasarkan informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa nyeri dismenore merupakan kondisi yang umum terjadi pada mahasiswi. Mayoritas responden mengalami nyeri ringan, yang mungkin masih bisa ditoleransi tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari. Tapi, ada pun jumlah kecil responden yang mengalami nyeri sedang hingga berat, yang dapat mempengaruhi kinerja akademis serta aktivitas harian mereka. Hal ini sejalan dengan temuan di penelitian Safitri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pola makan, tingkat stres, olahraga, dan riwayat keluarga dapat memengaruhi tingkat keparahan nyeri dismenore.



Peneliti berasumsi bahwa ada beberapa faktor nyeri haid dengan intensitas ringan pada responden karena faktor hormonal individu berbeda, manajemen stres responden yang baik, serta aktivitas fisik yang baik. Ini sejalan dengan teori gate control (Melzack & Wall, 1965) yang menyatakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang mampu mengaktifkan mekanisme penghambatan rasa nyeri di sistem saraf pusat, sehingga nyeri haid yang dirasakan terasa ringan.

Hasil Analisa Bivariat

1. Hubungan Tingkat Stres Dengan Nyeri dismenore

Hasil penelitian yang disajikan dalam Tabel 4.6 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Nyeri dismenore menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik Chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,39 ($<0,05$). Hal ini menandakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan nyeri dismenore, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, ada relasi antara tingkat stres dan nyeri dismenore di kalangan mahasiswi Universitas Indonesia Maju tahun 2024.

Dari hasil uji korelasi, nilai R square yang diperoleh adalah 0,457 mengindikasikan bahwa kekuatan interkasi antara variabel-variabel tersebut berada pada tingkat sedang atau cukup. Dan berdasarkan arah hubungan, hasil analisa menunjukkan arah hubungan kedua variabel bernilai positif, artinya kenaikan satu variabel berkaitan dengan kenaikan variabel lain (berbanding lurus). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden, semakin besar risiko terjadinya dismenore.

Temuan dari studi ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang mengungkapkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore. salah satu studi oleh (Adinda Aprilia et al., 2022) mengenai hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan munculnya nyeri dismenore yang menunjukkan nilai $p = 0,030$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan nyeri dismenore. Dengan nilai OR sebesar 2,98 ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres berat lebih memungkinkan 2,98 kali mengalami nyeri dismenore dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres ringan.

2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri dismenore

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.7, analisis statistik Chi-square menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik dengan Nyeri dismenore memiliki nilai p-value sebesar 0,343 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian Nyeri dismenore, maka dari itu H_0 diterima dan H_a ditolak, menandakan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju tahun 2024.

Dari hasil uji korelasi terlihat nilai R square sebesar 0,123 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antar variabel sangat lemah. Dan berdasarkan arah hubungan, hasil analisa menunjukkan arah hubungan dua variabel bernilai positif bermakna kenaikan satu variabel berkaitan dengan kenaikan variabel lain (berbanding lurus). Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat aktivitas fisik yang tinggi pada partisipan dapat meningkatkan risiko terjadinya Nyeri dismenore.



Hasil dari studi ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Fasya et al., 2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada kaitan antara aktivitas fisik dan nyeri dismenore primer dengan p -value 0,892. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik rendah yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sistem blended learning atau memadukan kegiatan belajar online dan offline sehingga mengurangi pergerakan individu pada saat Covid-19.

Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat memengaruhi tingkat nyeri menstruasi. Dengan aktivitas fisik yang berlebihan dapat menghambat kadar gonadotropin-releasing hormone (GnRH) dalam tubuh, yang dapat menyebabkan penurunan kadar estrogen serum dan berakibat pada gangguan siklus menstruasi serta nyeri dismenore. Di sisi lain, aktivitas fisik yang kurang dapat mengganggu sirkulasi oksigen dan memperburuk persepsi nyeri, termasuk nyeri dismenore.

Peneliti berasumsi bahwa faktor dari tidak terdapatnya hubungan antar aktivitas fisik dengan nyeri dismenore yaitu karena aktivitas fisik mampu beradaptasi dengan alami, sehingga perubahan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik mungkin tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap nyeri dismenorenya.

Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan nyeri dismenore yaitu secara fisiologis, nyeri dismenore disebabkan oleh meningkatnya kadar prostaglandin, yang menginduksi kontraksi rahim, vasokonstriksi pembuluh darah, serta berkurangnya suplai oksigen ke jaringan uterus. Meskipun aktivitas fisik memiliki manfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan stres, dampaknya terhadap produksi prostaglandin dan mekanisme nyeri menstruasi belum terbukti secara konsisten. Oleh karena itu, aktivitas fisik mungkin tidak cukup kuat untuk secara langsung mempengaruhi intensitas nyeri dismenore pada setiap individu.

Selain itu, variasi dalam intensitas, frekuensi, dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu juga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Aktivitas fisik yang terlalu ringan mungkin tidak memberikan efek fisiologis yang cukup untuk mengurangi nyeri, sementara aktivitas yang terlalu berat justru dapat meningkatkan stres fisiologis dan mempengaruhi keseimbangan hormon, yang pada beberapa kasus dapat memperburuk nyeri dismenore.

Selain faktor intensitas dan frekuensi aktivitas fisik, karakteristik individu seperti ambang nyeri, tingkat kebugaran, serta pola hidup juga turut berkontribusi dalam menentukan respons terhadap nyeri menstruasi. Mereka yang memiliki kebugaran fisik yang lebih baik cenderung lebih mampu beradaptasi rasa sakit, sedangkan mereka yang menjalani gaya hidup yang kurang sehat, dengan pola makan yang tidak seimbang atau kurangnya kualitas tidur, mungkin mengalami persepsi nyeri yang lebih tinggi. Dalam konteks populasi penelitian ini, perbedaan karakteristik individu serta adanya faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi nyeri dismenore dapat menyebabkan hasil yang tidak konsisten. Faktor-faktor seperti tingkat stres, riwayat keluarga, dan pola hidup mungkin memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan aktivitas fisik terhadap intensitas nyeri dismenore.

Misalnya, individu dengan tingkat stres tinggi tetap dapat mengalami nyeri dismenore meskipun aktif secara fisik, karena stres dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang



mengganggu keseimbangan hormon reproduksi. Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, aktivitas fisik mungkin bukan merupakan faktor utama yang berperan dalam nyeri dismenore, sehingga tidak ditemukan keterkaitan yang signifikan antara kedua aspek tersebut. Tingkat aktivitas fisik responden yang cukup tidak berdampak signifikan pada intensitas nyeri dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat stres pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju yaitu terdapat 6 (12,0%) responden memiliki tingkat stres yang normal, sementara itu terdapat responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 9 (18,0%) orang, terdapat responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 22 (44,0%) orang, terdapat responden dengan tingkat stres berat sebanyak 11 (22,0%) orang dan terdapat responden dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 2 (4,0%) orang.
2. Gambaran aktivitas fisik pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju yaitu terdapat responden dengan aktivitas fisik ringan 17 (34,0%) orang, terdapat responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 24 (48,0%) orang, dan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 9 (18,0%) orang.
3. Gambaran Nyeri dismenore pada mahasiswi di Universitas Indonesia Maju yaitu terdapat responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 4 (8,0%) orang, sementara itu terdapat responden dengan nyeri ringan sebanyak 18 (36,0%) orang, terdapat responden dengan nyeri sedang sebanyak 19 (38,0%) orang dan terdapat responden dengan nyeri berat sebanyak 9 (18,0%) orang.
4. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan nyeri dismenore dengan nilai *p-value* 0,39
5. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan Nyeri dismenore dengan nilai *p-value* 0,343.

Saran

1. Bagi Responden

Mampu mengelola stres dengan baik melalui olahraga yang teratur, mampu memperhatikan pola makan yang seimbang dan istirahat yang cukup untuk membantu mengatur siklus menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menyediakan layanan konseling bagi mahasiswi yang mengalami stres guna mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi mereka

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya untuk melakukan penambahan jumlah sampel agar mendapatkan hasil yang lebih representatif, pelaksanaan penelitian disarankan dilakukan



secara offline, dan pertimbangkan faktor lain seperti asupan gizi, lingkungan sosial dan faktor genetik yang mungkin turut berkontribusi dalam kejadian nyeri dismenore.

DAFTAR REFERENSI

- Abduh, I., Kamarudin, & Lilo, D. K. (2020). Level Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Pada Masa Pandemi Covid 19 (Studi Pada Siswa SMANOR Tadulako Kota Palu). *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 226–236.
- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Alifiani Herna. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI PRODI KEPERAWATAN DI STIKES YATSI TANGERANG The Relationship Of Stress Level On Sleep Disorders In The Nursing Students' Thesis Students At Stikes Yatsi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 168–173.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Jurnal Edukasi and development*, 10(2), 629–633. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Damayanti, D., Adeling Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrid, B., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Daulay, D. E., & Priono, J. (2021). Manfaat Olahraga Jalan Kaki di Jalan Tanjakan The benefits of walking on an incline. *All Fields of Science J-LAS*, 1(1), 44–53. <https://www.j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/view/596>
- Dewi, A. P., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK di Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 5(12), 1251–1264. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1251-1264>
- Fadzrin, R. N., Sukaesih, N. S., & Pusanditaning, A. (2023). Efektivitas Koyo Haid Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Bandung. *Jurnal Ners*, 7(1), 367–371. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13399>
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada



- Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Izzah, U., Trianita, D., Indriani, R., Studi, P. S., Banyuwangi, S., & Studi, P. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan. *Nursing Information Journal*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.54832/nij.v4i1.826>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Larasati, N., Simanungkalit, S. F., & Puspareni, N. L. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 143. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i2.251>
- lestari, tria anjeng, Mumpunni, risna yekni, & Sari, ning laora. (2023). Literatur Review : Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *Profesional Health Journal*, 4(2), 1–7. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ%0APENDAHULUAN>
- Meng, Y., Chang, L., Hou, L., & Zhou, R. (2022). Menstrual attitude and social cognitive stress influence autonomic nervous system in women with premenstrual syndrome. *Stress*, 25(1), 87–96. <https://doi.org/10.1080/10253890.2021.2024163>
- Mulyani, T., & Dilla Santi, T. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 522–529.
- Navia, S. (2024). Literature Review : Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4855–4861.
- Ningrum, A. N., Puspitasary, K., & Kemala, R. S. (2023). Hubungan Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Farmasetis*, 12(3), 317–324. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/far/article/view/1374>
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Pangestu, R., Sani, N., Febriyani, A., & Panonsih, R. N. (2021). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Akne Vulgaris Pada Siswi SMKN Tanjungsari Lampung Selatan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 664–670. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.675>
- Pemberian, E., Essential, A., & Lemon, O. I. L. (2024). *EFFECTIVENESS OF ADMINISTRATION OF LEMON ESSENTIAL OIL AND*. 12(2), 422–428.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Rahayuningsih, D., Melani, V., Angkasa, D., Harna, H., & Nadiyah, N. (2023). The Correlation of Animal Protein and Calcium Adequacy Level, Stress Level with Exercise Habits towards Primary Dysmenorrhea Pain in Female Students of SMAN 1 Sukabumi City. *Amerta Nutrition*, 7(4), 604–614. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.604-614>
- Safitri, S., Kurrohman, T., & Edi, M. (2024). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Perguruan Tinggi. *British Medical Journal*, 6(5), 1333–1336.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik



- Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v2i1.299>
- Sari, F. H. D. K., Retna, T. P., & Wahyurianto, Y. (2024). Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 322–329. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642883>.
- Shintya, L. A., & Tandungan, S. T. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klabat. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i1.886>
- Sianipar, O., Bunawan, N. C., Almazini, P., Calista, N., & ... (2019). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-Faktor yang berhubungan pada siswi SMU di kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur. *Maj Kedokt ...*, 59(7), 308–313. <https://www.academia.edu/download/43555593/653-707-1-PB.pdf>
- Sofia, M., & Kamarullah. (2022). Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2434%0Ahttps://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/2434/1269>
- Solon, M., Madu, Y. G., Lalio, H., & Bua', I. U. (2024). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 6–12. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.126>
- Sri, A., Kasma, R., & Mayangsari, R. (2024). *Mahasiswi Di Majene*. 19, 22–28.
- Abduh, I., Kamarudin, & Liloi, D. K. (2020). Level Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Pada Masa Pandemic Covid 19 (Studi Pada Siswa SMANOR Tadulako Kota Palu). *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 226–236.
- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Alifiani Herna. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI PRODI KEPERAWATAN DI STIKES YATSI TANGERANG The Relationship Of Stress Level On Sleep Disorders In The Nursing Students' Thesis Students At Stikes Yatsi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(4), 168–173.
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Jurnal Edukasi and development*, 10(2), 629–633. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Damayanti, D., Adeline Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrid, B., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Daulay, D. E., & Priono, J. (2021). Manfaat Olahraga Jalan Kaki di Jalan Tanjakan The benefits of walking on an incline. *All Fields of Science J-LAS*, 1(1), 44–53. <https://www.j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/view/596>



- Dewi, A. P., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir FIK di Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 5(12), 1251–1264. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1251-1264>
- Fadzrin, R. N., Sukaesih, N. S., & Puspanitaning, A. (2023). Efektivitas Koyo Haid Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 4 Bandung. *Jurnal Ners*, 7(1), 367–371. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13399>
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Izzah, U., Trianita, D., Indriani, R., Studi, P. S., Banyuwangi, S., & Studi, P. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan. *Nursing Information Journal*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.54832/nij.v4i1.826>
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Larasati, N., Simanungkalit, S. F., & Puspareni, N. L. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 143. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i2.251>
- Ilestari, tria anjeng, Mumpunni, risna yekni, & Sari, nining laora. (2023). Literatur Review : Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-25 Tahun. *Profesional Health Journal*, 4(2), 1–7. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ%0APENDAHULUAN>
- Meng, Y., Chang, L., Hou, L., & Zhou, R. (2022). Menstrual attitude and social cognitive stress influence autonomic nervous system in women with premenstrual syndrome. *Stress*, 25(1), 87–96. <https://doi.org/10.1080/10253890.2021.2024163>
- Mulyani, T., & Dilla Santi, T. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Siswi Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 522–529.
- Navia, S. (2024). Literature Review : Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4855–4861.
- Ningrum, A. N., Puspitasary, K., & Kemala, R. S. (2023). Hubungan Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Farmasetis*, 12(3), 317–324. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/far/article/view/1374>
- Nuraini, S., Sa'diah, Y. S., & Fitriany, E. (2021). Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(3), 443–450. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.398>
- Pangestu, R., Sani, N., Febriyani, A., & Panonsih, R. N. (2021). Pola Menstruasi Dengan Kejadian



- Akne Vulgaris Pada Siswi SMKN Tanjungsari Lampung Selatan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 664–670. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.675>
- Pemberian, E., Essential, A., & Lemon, O. I. L. (2024). *EFFECTIVENESS OF ADMINISTRATION OF LEMON ESSENTIAL OIL AND*. 12(2), 422–428.
- Putra, S., Syahran Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Rahayuningsih, D., Melani, V., Angkasa, D., Harna, H., & Nadiyah, N. (2023). The Correlation of Animal Protein and Calcium Adequacy Level, Stress Level with Exercise Habits towards Primary Dysmenorrhea Pain in Female Students of SMAN 1 Sukabumi City. *Amerta Nutrition*, 7(4), 604–614. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.604-614>
- Safitri, S., Kurrohman, T., & Edi, M. (2024). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Perguruan Tinggi. *British Medical Journal*, 6(5), 1333–1336.
- Salmawati, N., Usman, A. M., & Fajariyah, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 107–115. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v2i1.299>
- Sari, F. H. D. K., Retna, T. P., & Wahyurianto, Y. (2024). Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 322–329. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642883>.
- Shintya, L. A., & Tandungan, S. T. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Universitas Klatat. *Klatat Journal of Nursing*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.37771/kjn.v5i1.886>
- Sianipar, O., Bunawan, N. C., Almazini, P., Calista, N., & ... (2019). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-Faktor yang berhubungan pada siswi SMU di kecamatan Pulo Gadung, Jakarta Timur. *Maj Kedokt ...*, 59(7), 308–313. <https://www.academia.edu/download/43555593/653-707-1-PB.pdf>
- Sofia, M., & Kamarullah. (2022). Coping Stress Pada Mahasiswa Menyusun Skripsi (Studi Kasus). *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 2615–109. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/2434%0Ahttps://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/2434/1269>
- Solon, M., Madu, Y. G., Lallo, H., & Bua', I. U. (2024). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 6–12. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.126>
- Sri, A., Kasma, R., & Mayangsari, R. (2024). *Mahasiswi Di Majene*. 19, 22–28.