

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, yang berada di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi. Universitas ini memiliki dua kampus utama yang terletak di Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus 1 beralamat di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, Gamping, sedangkan Kampus 2 berlokasi di Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambar Ketawang, Gamping.

Kegiatan penelitian dilakukan di Kampus 1, khususnya pada Fakultas Ekonomi dan Sosial (FES) Program Studi Manajemen S-1. Fakultas ini menyelenggarakan pendidikan dengan pendekatan kurikulum yang menggabungkan teori dan praktik, bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan di bidang manajemen keuangan, pemasaran, sumber daya manusia, operasional, dan strategi bisnis.

Adapun jumlah mahasiswi aktif Program Studi Manajemen S-1 Kampus 1 pada saat penelitian adalah sebagai berikut semester 2 berjumlah 38 mahasiswi dengan beban studi 21 SKS, semester 4 sebanyak 38 mahasiswi dengan 20 SKS, semester 6 terdiri dari 35 mahasiswi dengan 21 SKS, dan semester 8 sebanyak 31 mahasiswi dengan beban studi 6 SKS. Penelitian ini secara khusus melibatkan mahasiswi semester 4 sebagai responden, karena kelompok ini dinilai memiliki tingkat beban akademik yang tinggi dan masih aktif menjalani proses perkuliahan secara penuh di kampus.

2. Analisis Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi atau karakteristik masing-masing variabel penelitian, baik variabel independen (stres akademik) maupun variabel dependen (nyeri *dismenore*). Penelitian ini melibatkan 31 mahasiswi Program Studi Manajemen semester 4 sebagai responden. Karakteristik utama yang diamati adalah tingkat stres akademik dan tingkat nyeri *dismenore*.

1) Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan data menggunakan data berskala kategorik. Penyajian data karakteristik berdasarkan usia pada mahasiswi Program Studi S-1 Manajemen semester tertentu di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6 Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<20 Tahun	5	16.1
20 Tahun	16	51.6
>20 Tahun	10	32.3
Total	31	100.0

Sumber data: Primer 2025

2) Tingkat Stres Akademik

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Kategori Stres Akademik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Stres Normal	0	0,0
Stres Ringan	0	0,0
Stres Sedang	1	3.2
Stres Berat	14	45.2
Stres Sangat Berat	16	51.6
Total	31	100.0

Sumber data: Primer 2025

Berdasarkan data pada Tabel 7, Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada tingkat stres akademik yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 16 mahasiswi (51,6) mayoritas berada pada kondisi stres akademik

sangat berat dan sebanyak 1 mahasiswi (3,2%) berada pada stres akademik sedang.

3) Tingkat Nyeri *Desminore*

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri *Dismenore*

Nyeri <i>Dismenore</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Nyeri Ringan	0	0,0%
Nyeri Sedang	14	45,2%
Nyeri Hebat	17	54,8%
Total	31	100.0

Sumber data: Primer 2025

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami nyeri *dismenore* hebat, yaitu sebanyak 17 mahasiswi (54,8%) dari total 31 responden. Sementara itu, kategori yang paling sedikit dialami atau menjadi kelompok minoritas adalah nyeri *dismenore* ringan, dengan jumlah 0 mahasiswi (0,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid yang cukup parah, sedangkan tidak ada yang mengalami nyeri ringan.

4) Tabulasi silang karakteristik responden dengan stres akademik dan *dismenore*

Tabel 9 Tabulasi silang karakteristik dengan stres akademik dan *dismenore*

Usia	Stres Akademik				<i>Dismenore</i>		
	R	S	B	SB	R	S	H
< 20 Tahun	0	0	2	3	0	2	3
20 Tahun	0	1	8	7	0	5	11
> 20 Tahun	0	0	4	6	0	7	3
Total	0	1	14	16	0	14	17

Sumber data: Primer 2025

Berdasarkan Tabel 9, mayoritas responden mengalami stres akademik dalam kategori sangat berat, yaitu sebanyak 16 mahasiswi, dengan kelompok usia 20 tahun. Sementara itu, kategori stres akademik yang paling sedikit adalah stres ringan, yang hanya dialami oleh 1 mahasiswi berusia 20 tahun. Pada variabel nyeri *dismenore*, mayoritas responden mengalami nyeri kategori berat

sebanyak 17 mahasiswi, dan paling banyak juga berasal dari usia 20 tahun. Sedangkan kategori yang paling sedikit adalah nyeri ringan, yang tidak dialami oleh satu pun responden. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswi berusia 20 tahun cenderung mendominasi pada kategori stres akademik tinggi dan nyeri haid berat.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan nyeri *dismenore* menggunakan uji *Spearman Rank*. Tabel 10 Bagian berikut akan menguraikan hasil analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (stres akademik) dengan variabel independen (*dismenore*) pada mahasiswi manajemen semester 4 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 10 Hubungan antara stres akademik dengan *dismenore*

<i>Dismenore</i>	Stres Akademik Sedang	Stres Akademik Berat	Stres Akademik Sangat Berat	Total	<i>P-value</i>
Nyeri Ringan	0	0	0	0	
Nyeri Sedang	1	7	6	14	0,003
Nyeri Hebat	0	7	10	17	
Total	1	14	16	31	

Sumber data: Primer 2025

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* = 0,003 dan koefisien korelasi (r) = 0,512, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai sedang antara stres akademik dengan nyeri *dismenore*. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswi, maka semakin tinggi pula intensitas nyeri *dismenore* yang dirasakan. Hal ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan stres berat dan sangat berat juga mengalami nyeri *dismenore* hebat. Sementara itu, tidak ditemukan

responden yang mengalami stres ringan maupun nyeri haid ringan. Koefisien korelasi sebesar 0,512 berada pada kategori korelasi sedang dan positif, yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat searah yaitu semakin berat stres, semakin berat pula nyeri *dismenore*.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam studi ini memberikan gambaran yang signifikan terkait latar belakang sosial, demografis, dan psikologis dari partisipan yang terlibat, yang sangat penting untuk menganalisis hubungan antara variabel latar belakang dan variabel penelitian utama. Menurut Nurharta *et al.*, (2024), pemahaman tentang karakteristik individu dapat membantu dalam menentukan relevansi dan kekuatan hasil penelitian. Dalam konteks ini, fokus penelitian adalah pada mahasiswi yang merupakan responden utama, dengan mayoritas berusia 20 tahun (51,6%) dan berada dalam kategori dewasa awal, yaitu fase yang ditandai dengan tantangan akademik dan perencanaan masa depan yang kompleks.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswi berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (51,6%). Responden yang berusia < 20 tahun sebanyak 5 mahasiswi (16,1%), sedangkan responden yang berusia > 20 tahun berjumlah 10 orang (32,3%). Usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa awal, yakni rentang usia 18–25 tahun. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar, seperti menyelesaikan pendidikan tinggi dan perencanaan masa depan. Menurut Lestari *et al.* (2020), usia dewasa awal ditandai dengan perkembangan kognitif dan emosional yang lebih matang, namun tetap rentan terhadap tekanan, termasuk tekanan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marlanti *et al.*, (2021) yang meneliti mahasiswi tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa, dengan mayoritas responden berada pada usia 20–23 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal cenderung mengalami stres akademik yang berdampak pada kesehatan reproduksi, salah satunya *dismenore*.

Selain itu, temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Situmorang & Anastasya (2024) yang melibatkan mahasiswi usia 18–25 tahun. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa usia muda, terutama dalam masa perkuliahan aktif, memiliki risiko tinggi terhadap stres dan gangguan kualitas tidur, yang saling berhubungan dengan kondisi *dismenore*.

2. Tingkat Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu kondisi tekanan psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik, seperti tugas kuliah, ujian, presentasi, dan pencapaian prestasi. Menurut Pradiri *et al.*, (2021), stres akademik dialami oleh sebagian besar mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi dan berdampak tidak hanya pada kemampuan belajar tetapi juga kesehatan mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 31 mahasiswi Program Studi S-1 Manajemen Semester 4 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik sangat berat sebanyak 16 orang (51,6%), diikuti oleh stres berat sebanyak 14 orang (45,2%), dan stres sedang hanya 1 orang (3,2%). Tidak terdapat responden yang mengalami stres akademik normal maupun ringan (0,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi semester 4 telah menghadapi tekanan akademik yang cukup besar, yang berasal dari beban tugas kuliah, ujian, presentasi, dan tuntutan capaian akademik.

Analisis tabulasi silang berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia < 20 tahun seluruhnya mengalami stres berat hingga sangat berat (2 orang dan 3 orang masing-masing), tanpa stres sedang. Pada kelompok usia 20 tahun (kelompok terbanyak), sebanyak 8 orang (50,0%)

mengalami stres berat dan 7 orang (43,8%) stres sangat berat, serta hanya 1 orang (6,3%) yang mengalami stres sedang. Kelompok usia > 20 tahun juga menunjukkan pola yang sama, yaitu 4 orang (40,0%) mengalami stres berat dan 6 orang (60,0%) stres sangat berat, tanpa stres sedang.

Dari pola tersebut, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik yang dirasakan mahasiswi, seperti beban tugas kuliah, ujian, dan presentasi, sangat signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Nurharta *et al.*, (2024), yang menyimpulkan bahwa mahasiswa dalam fase dewasa awal (18-25 tahun) terutama rentan terhadap stres akademik karena mereka harus menghadapi tuntutan sosial, akademik, dan emosional yang tinggi.

Tingginya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswi tentu berpotensi menimbulkan dampak negatif, tidak hanya terhadap pencapaian akademik tetapi juga terhadap kesehatan fisik. Salah satu gangguan fisiologis yang dikaitkan dengan stres akademik adalah *dismenore*. Hal ini sesuai dengan pendapat Marlanti *et al.*, (2021) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar pula risiko terjadinya gangguan fisiologis seperti nyeri haid. Penelitian oleh Yasin *et al.* (2022) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan tingkat keparahan *dismenore*, khususnya pada perempuan usia 12–25 tahun, termasuk mahasiswi seperti dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi hingga sangat tinggi merupakan masalah yang signifikan pada mahasiswi semester 4. Distribusi stres yang cukup merata di seluruh kelompok usia dalam fase dewasa awal menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya disebabkan oleh faktor usia, tetapi lebih kepada akumulasi tekanan akademik dan kurangnya manajemen stres yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan dukungan psikososial, pelatihan strategi koping, dan manajemen waktu yang baik untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara sehat dan adaptif.

3. Tingkat Nyeri *Dismenore*

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan kondisi nyeri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim akibat peningkatan hormon prostaglandin. Berdasarkan klasifikasi Shafa *et al.*, (2021), nyeri *dismenore* dapat dibedakan menjadi nyeri ringan, sedang, dan berat. Gejala umum yang menyertainya mencakup rasa nyeri seperti diremas di perut bagian bawah, menjalar ke punggung, disertai mual, muntah, pusing, dan kelelahan.

Salah satu faktor risiko yang signifikan untuk *dismenore* adalah stres akademik yang berkontribusi besar terhadap munculnya *dismenore*, karena dapat mengganggu fungsi sistem endokrin dan keseimbangan hormon reproduksi, sehingga menyebabkan nyeri haid lebih parah (Rahman *et al.*, 2024). Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat aktivitas fisik juga berkontribusi dalam peningkatan kejadian *dismenore*. Penelitian oleh Indrawati, (2020) mencatat bahwa faktor-faktor ini dapat berinteraksi dengan kondisi hormonal mahasiswa, menyebabkan pengalaman nyeri yang lebih intens.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 31 mahasiswi Program Studi S-1 Manajemen Semester 4 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri *dismenore* dalam kategori hebat, yaitu sebanyak 17 mahasiswi (54,8%), dan sisanya sebanyak 14 mahasiswi (45,2%) mengalami nyeri dalam kategori sedang. Tidak terdapat mahasiswi yang mengalami nyeri *dismenore* ringan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami nyeri *dismenore* yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari.

Jika dilihat berdasarkan usia, pada kelompok usia < 20 tahun, sebanyak 2 orang (40,0%) mengalami nyeri *dismenore* sedang, dan 3 orang (60,0%) mengalami nyeri *dismenore* hebat. Tidak ada responden dalam kelompok ini yang mengalami nyeri ringan. Pada kelompok usia 20 tahun sebanyak 5 orang (31,3%) mengalami nyeri sedang, dan 11 orang (68,8%) mengalami nyeri hebat. Ini adalah kelompok dengan jumlah nyeri hebat

terbanyak secara absolut. Pada kelompok usia > 20 tahun, sebanyak 7 orang (70,0%) mengalami nyeri *dismenore* sedang, dan hanya 3 orang (30,0%) mengalami nyeri hebat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Marlanti *et al.*, (2021) yang menyatakan bahwa wanita usia muda, terutama mahasiswa, rentan mengalami *dismenore* dengan intensitas sedang hingga berat. Penelitian lainnya oleh Yasin *et al.* (2022) dan Situmorang & Anastasya (2024) juga menegaskan bahwa kelompok usia 18–25 tahun merupakan populasi paling sering mengalami *dismenore*, dan gejalanya bisa diperburuk oleh tekanan akademik atau beban aktivitas kampus.

Menurut Setiani *et al.*, (2023), *dismenore* yang tidak ditangani secara tepat dapat menyebabkan gangguan signifikan dalam aktivitas sehari-hari, seperti tidak mampu mengikuti perkuliahan atau menurunnya partisipasi dalam kegiatan akademik. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti pijat, kompres hangat, olahraga ringan, dan manajemen stres disarankan sebagai bentuk penanganan awal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *dismenore* dengan intensitas sedang hingga berat merupakan masalah kesehatan reproduksi yang signifikan pada mahasiswi semester 4. Tidak ditemukannya kasus nyeri ringan mengindikasikan bahwa *dismenore* pada kelompok ini telah mencapai tingkat dapat mengganggu aktivitas akademik maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang terstruktur dalam membantu mahasiswi mengelola *dismenore*, baik melalui pendekatan edukasi, perubahan gaya hidup, maupun intervensi kesehatan yang tepat.

4. Hubungan antara Stres Akademik dengan Nyeri *Dismenore*

Stres akademik memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan fisik dan psikologis mahasiswi, serta dapat berkontribusi signifikan terhadap pengalaman nyeri *dismenore* (Putri *et al.*, 2021). Stres yang muncul akibat tekanan akademik seperti tugas, ujian, presentasi, dan pencapaian nilai tertentu, dapat memengaruhi sistem endokrin dan menyebabkan gangguan

keseimbangan hormon reproduksi, sehingga meningkatkan risiko serta keparahan nyeri haid (Rohmah & Merijanti, 2024).

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat stres akademik dan tingkat nyeri *dismenore* pada 31 mahasiswi Program Studi S-1 Manajemen Semester 4 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, diketahui bahwa tidak ada responden yang mengalami nyeri *dismenore* ringan. Dari 14 mahasiswi yang mengalami nyeri *dismenore* sedang, sebanyak 1 orang (7,1%) berada dalam kategori stres akademik sedang, 7 orang (50,0%) berada dalam kategori stres berat, dan 6 orang (42,9%) berada dalam kategori stres sangat berat. Sedangkan dari 17 mahasiswi yang mengalami nyeri *dismenore* hebat, sebanyak 7 orang (41,2%) berada dalam kategori stres berat, dan 10 orang (58,8%) berada dalam kategori stres sangat berat.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p = 0,003$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan nyeri *dismenore* ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswi, maka semakin tinggi pula intensitas nyeri *dismenore* yang dialami. Tidak ditemukan responden dengan stres akademik sedang yang mengalami nyeri hebat, dan mayoritas mahasiswi dengan stres sangat berat mengalami nyeri *dismenore* hebat.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa studi terdahulu. Penelitian Marlanti *et al.*, (2021) menemukan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dan tingkat keparahan nyeri haid ($p = 0,001$). Iqra Yasin *et al.*, (2022) juga mengindikasikan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan *dismenore* pada wanita usia 12–25 tahun. Selain itu, Situmorang & Anastasya (2024) menyatakan bahwa mahasiswi usia kuliah dengan tingkat stres tinggi lebih rentan mengalami gangguan tidur dan *dismenore*. Hal serupa juga diungkapkan oleh Kadi *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa stres berperan sebagai faktor yang meningkatkan keparahan nyeri haid.

Kontribusi stres terhadap *dismenore* dijelaskan melalui mekanisme gangguan hormonal. Stres yang tinggi menyebabkan reaksi fisiologis yang memengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron, yang berperan dalam pengaturan pada siklus menstruasi dan kontraksi otot rahim. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan kontraksi rahim yang lebih intens, sehingga memperparah nyeri haid. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan reproduksi mahasiswi. Berbagai strategi *coping* seperti manajemen waktu, relaksasi, olahraga ringan, serta dukungan sosial dinilai efektif dalam mengurangi dampak stres (Purwiantomo & Rusmawati, 2021).

Selain itu, pihak kampus juga memiliki peran penting dalam menyediakan layanan konseling, edukasi kesehatan mental, serta program manajemen stres bagi mahasiswa. Menurut Apriani & Andriyanti (2023), meningkatnya kesadaran terhadap hubungan antara stres dan gangguan reproduksi dapat mendorong pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa. Dengan mempertimbangkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan nyeri *dismenore*. Kesadaran dan perhatian terhadap aspek psikologis ini sangat penting dalam mendukung kualitas hidup dan keberhasilan akademik mahasiswi.

5. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yaitu:

- a. Pengambilan data dilakukan berdasarkan hari pertama menstruasi, sehingga membutuhkan waktu yang cukup panjang dan bergantung pada kesiapan responden.
- b. Ada beberapa kriteria eksklusi dalam penelitian yang tidak dicantumkan secara langsung dalam kuesioner, sehingga memungkinkan adanya responden yang tidak sesuai kriteria tetap ikut serta.
- c. Instrumen yang digunakan (DASS-21 dan NRS) bersifat subjektif, sehingga hasilnya sangat bergantung pada persepsi dan kejujuran responden.