

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang banyak dialami perempuan, terutama pada usia remaja dan dewasa muda. Di Amerika Serikat, *dismenore* primer dialami oleh 60–80% perempuan *pasca-menarche* dan dapat diperburuk oleh stres akademik sedangkan *dismenore* sekunder sekitar 15–20% perempuan sering dikaitkan dengan kondisi medis seperti endometriosis, fibroid dan lainnya (Matsushita *et al.*, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa stres berperan dalam meningkatkan nyeri haid termasuk di Indonesia, prevalensi *dismenore* mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% primer dan 9,36% sekunder (Novitaningsih *et al.*, 2024).

Prevalensi *dismenore* di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) cukup tinggi, dengan *dismenore* primer berkisar antara 60–75% dan sekunder 10–15%. Di Kabupaten Sleman, 75% remaja putri mengalami *dismenore* primer dan 12% *dismenore* sekunder. Di Bantul, prevalensi *dismenore* primer mencapai 68% dan sekunder 15%. Kulon Progo mencatat 65% *dismenore* primer dan 11% sekunder, sementara di Gunung Kidul *dismenore* primer sebesar 53% dan sekunder 10%. Di Kota Yogyakarta, 70% siswi melaporkan *dismenore* primer dan 14% mengalami *dismenore* sekunder. Mayoritas dari mereka mengaitkan nyeri haid yang dialami dengan stres akademik (Pramudianti, 2022).

Dampak hubungan antara stres dengan nyeri *dismenore* sangat signifikan, di mana tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan intensitas nyeri yang dialami oleh remaja putri. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat stres sedang hingga berat melaporkan nyeri *dismenore* yang lebih parah, yang bisa berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka serta aktivitas sehari-hari, termasuk prestasi akademik (Pujiati, 2024).

Dismenore yang tidak ditangani dalam jangka panjang dapat berdampak serius pada kesehatan fisik maupun psikologis, di antaranya berisiko menimbulkan gangguan emosional seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Selain itu, *dismenore* juga bisa menjadi tanda adanya kelainan pada organ reproduksi seperti *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), endometriosis, adenomiosis, fibroid rahim, atau penyakit radang panggul, yang jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan perlengketan jaringan, kerusakan organ reproduksi, hingga infertilitas di kemudian hari (Sinaga & Pranoto, 2023).

Mengingat tingginya prevalensi *dismenore* serta dampaknya terhadap kesejahteraan remaja putri, diperlukan upaya preventif dan edukatif dalam menangani kondisi ini. Salah satu metode yang mungkin digunakan adalah dengan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya manajemen stres dalam mengurangi nyeri *dismenore*. Remaja putri perlu mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola stres dan mengadopsi pola hidup sehat untuk mencegah nyeri haid yang berlebihan (Rasool *et al.*, 2023).

Puskesmas sebagai salah satu penyedia layanan kesehatan di tingkat komunitas, dapat melakukan intervensi untuk menangani masalah ini. Salah satu pendekatan yang bisa diterapkan adalah memberikan penyuluhan mengenai manajemen stres dan pendidikan kesehatan reproduksi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara yoga dan pendidikan tentang stres efektif dalam menurunkan tingkat stres serta *dismenore* pada remaja putri. Selain itu, intervensi seperti senam *dismenore* yang juga memiliki dampak positif dalam mengurangi intensitas nyeri. Oleh karena itu, program-program ini harus dipadukan dalam penanganan medis yang lebih luas untuk menangani *dismenore* yang terkait dengan stres (Widiastini *et al.*, 2023).

Hingga kini, upaya kampus dalam menangani *dismenore* masih terbatas. Belum tersedia media edukasi khusus, baik berupa visual, seminar, maupun layanan konseling. Minimnya edukasi membuat banyak mahasiswa

belum memahami hubungan antara stres dan nyeri *dismenore*. Peneliti memilih mahasiswi semester 4 sebagai responden karena berdasarkan saran pengujian, responden sebaiknya berasal dari semester akhir atau semester dengan beban SKS tinggi yang rentan mengalami stres akademik. Mahasiswi semester 8 tidak dipilih karena sudah tidak lagi aktif berkuliah di kampus, sehingga sulit untuk dilibatkan dalam penelitian. Sementara itu, semester 4 memiliki beban SKS terbanyak (23 SKS), yang berpotensi menimbulkan tekanan akademik. Hal ini menunjukkan pentingnya inovasi media edukatif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswi terhadap kesehatan reproduksi, khususnya dalam mengelola stres dan nyeri haid.

Berdasarkan penelitian awal yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 pada mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Peneliti memberikan kuesioner kepada mahasiswi manajemen semester 8 melalui *WhatsApp* dengan menggunakan *google form*. Hasil dari 14 mahasiswi (100%) diketahui pernah mengalami nyeri haid. Sebanyak 2 mahasiswi (14,3%) nyeri haid ringan, 9 mahasiswi (64,3%) nyeri haid sedang, dan 3 mahasiswi (21,4%) nyeri haid berat. Selain itu, terdapat 7 mahasiswi (50%) yang menyatakan sering mengalami stres, dan 7 mahasiswi lainnya (50%) menyatakan mengalami stres sesekali. Serta 14 mahasiswi (100%) menyatakan bahwa stres dapat memengaruhi nyeri haid. Berdasarkan temuan awal, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Stres Akademik dengan Nyeri *Dismenore* pada Mahasiswi Program Studi Manajemen Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah penelitian adalah “Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan nyeri *dismenore* pada mahasiswi Program Studi Manajemen di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengkaji hubungan antara stres akademik dengan nyeri *dismenore* pada Mahasiswi Program Studi Manajemen di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mengukur tingkat stres akademik

Mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh Mahasiswi Program Studi Manajemen di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta selama masa menstruasi.

b. Mengukur nyeri *dismenore*

Mengetahui tingkat nyeri *dismenore* yang dialami oleh Mahasiswi Program Studi Manajemen di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada saat siklus menstruasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Diharapkan bahwa manfaat teoritis dari penelitian ini dapat memperkaya kajian teori dalam bidang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai hubungan antara stres dengan nyeri *dismenore* pada mahasiswi. Penelitian ini dapat menjadi referensi teoritis bagi studi-studi selanjutnya yang menyoroti peran faktor psikologis terhadap gangguan kesehatan reproduksi wanita, terutama pada usia remaja dan dewasa muda. Di samping itu, penelitian ini dapat membantu memperjelas bahwa nyeri haid tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga bisa diperparah oleh stres. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pemahaman tentang *dismenore* bisa lebih menyeluruh dan menjadi bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam memahami hubungan stres akademik dengan nyeri *dismenore* serta mendorong penerapan manajemen stres untuk mengurangi keluhan *dismenore*.

b. Bagi Mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak kampus Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menjadi sumber data mengenai hubungan stres dengan nyeri *dismenore*, sehingga dapat melakukan pencegahan terhadap stres dan nyeri *dismenore* pada mahasiswi.

c. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan awal bagi pihak institusi dalam memahami kebutuhan kesehatan mahasiswi dari aspek psikologis dan fisiologis. Informasi ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan atau program pendukung yang mengintegrasikan layanan konseling akademik, promosi kesehatan mental, dan edukasi terkait kesehatan reproduksi

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi tambahan, sumber informasi serta wawasan baru untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Siti Fatimah, dkk (2023)	Stres Akademik Berhubungan dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Primer pada Remaja Putri	Kuantitatif, deskriptif korelasi, <i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan <i>dismenore</i> primer ($p = 0.016$).	Sama-sama menggunakan desain <i>cross-sectional</i> , populasi remaja putri, dan instrumen DASS-21 untuk mengukur stres.	Penelitian ini dilakukan pada siswi SMA, sedangkan penelitian saya pada mahasiswi.
2	Marlanti, Haniyah & Murniati (2021)	Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian <i>Dismenore</i> pada Mahasiswi S1 Keperawatan	Kuantitatif, deskriptif analitik	Ditemukan hubungan signifikan ($p = 0.0001$, $\rho = 0.593$).	Sama-sama menggunakan mahasiswa sebagai responden dan mengukur hubungan stres akademik dan <i>dismenore</i> .	Penelitian ini menggunakan MSSQ, sedangkan saya menggunakan DASS-21. Populasi juga berbeda (keperawatan vs manajemen). Penelitian ini dilakukan di Purwokerto sedangkan penelitian saya di Yogyakarta.
3	Deby Berliana Rumahorbo, dkk (2022)	Hubungan Stres terhadap <i>Dismenore</i> pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> analitik	Ditemukan korelasi sedang antara stres dan <i>dismenore</i> ($r = 0.495$; $p = 0.000$).	Sama-sama menggunakan DASS-21 untuk stres dan fokus pada hubungan dengan <i>dismenore</i> .	Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi kedokteran, sedangkan saya pada mahasiswi manajemen. Penelitian ini di Medan dan penelitian saya di Yogyakarta.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4	Ji-Ah Song (2021)	<i>Influence of Academic Stress and Menstrual Attitude on Dysmenorrhea in High School Girls</i>	Cross-sectional, kuantitatif	Stres akademik dan sikap negatif terhadap menstruasi berpengaruh terhadap <i>dismenore</i> .	Sama-sama meneliti pengaruh stres akademik terhadap nyeri <i>dismenore</i> .	Penelitian ini juga memasukkan variabel sikap menstruasi. Lokasi dan populasi berbeda yaitu di Korea.
5	Marlinawati Situmorang & Margaretha Anastasya (2024)	<i>Analysis of the Relationship between Stress and Dysmenorrhea in Female Students</i>	Kuantitatif, cross-sectional	Ditemukan korelasi signifikan antara stres dan <i>dismenore</i> ($r = 0.42$; $p < 0.001$). Stres akademik dan kualitas tidur memperkuat hubungan.	Sama-sama menggunakan desain <i>cross-sectional</i> , dan membahas pengaruh stres akademik terhadap <i>dismenore</i> .	Penelitian ini menggunakan PSS dan VAS, sedangkan skripsi ini menggunakan DASS-21 dan NRS. Penelitian ini dilaksanakan di Kalimantan Tengah.