

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Negeri Gorontalo yaitu sebagian besar mengalami stres berat yaitu sebanyak 45 responden (73.8%) dan sebagian kecilnya mengalami stress ringan yaitu sebanyak 16 responden (26.2%).
2. Kejadian *Dismenore* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Negeri Gorontalo yaitu sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 35 responden (57.4%) dan sebagian kecilnya mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 26 responden (42.6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo berdasarkan uji statistik *Spearman Rank* dengan *Sig. 2-tailed* 0.000 ( $\alpha < 0.005$ ).

## B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran :

### 1. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan mengenai *dismenore* dan tingkat stres.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian disminore pada mahasiswi tingkat akhir, serta dapat menambahkan beberapa variabel terkait penyebab disminore pada mahasiswi tingkat akhir seperti penyakit menahun, anemia, lama menstruasi yang lebih dari tujuh hari, kurangnya olahraga dan aktivitas fisik, serta gizi yang berlebih akibat kebiasaan hidup mahasiswi yang selalu mengonsumsi *junk food*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour, Z., Rostami, M. and Najjar, Sh. (2016). The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea. *J Res Health Scin* 6(1):26-31.
- Aizid, R. 2015. *Melawan Stres Dan Depresi*. Saufa. Yogyakarta.
- Astuti, E. P & Noranita, L. (2016). Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII SMP. *Journal Ilmu Kebidanan* 1(3), 58-64. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2018 dari <http://jurnal.akbiduk.ac.id>.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>.
- Banjarnahor, R. O. (2017). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Universitas Sumatera Utara Angkatan 2016.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Foreign Affairs*, 1(1), 270.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32.
- Calis. (2015). Dysmenorrhea. *E-medicine Obstetrics and Gynecology*, (online), (<http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>, diakses 26 Agustus 2021).
- Calis. Prevalensi Dismenorea Cukup Tinggi Pada Remaja. *Indonesa: Salemba Medika*; 2015.
- CNN Indonesia. (2019). Tuntutan Akademik Picu Stres Hingga Bunuh Diri Pada Remaja. *CNN Indonesia*.
- Dawood, M.Y.(2016). Primary Dysmenorrhe. Vol 2. American College of Obstetricians and Gynecologists.

- Desmita. (2019). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. PT Remaja Rosdakary.
- Diana S., Adnil E.N. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Donsu, J. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustakabarupress. Yogyakarta.
- Elvira M, Tulkhair A. Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *J Iptek Terap*.2018;2:155–66.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(4), 26–31.
- Ervina, A., & Ariesta, R. (2015). Pengaruh Keanekaragaman Jenis Makanan Terhadap Kejadian Dismenorhoe. *Jurnal Obstretika Scientia*, 3(1). Retrieved from <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/17>.
- Fauziah. (2015). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Februanti (2017). Gambaran pengetahuan remaja putritentang penanganan dismenore di smpn 9 Tasikmalaya. 1– 7.
- Fitriana, Q. A. (2015). Peran kecendrungan kepribadian Neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. *Jurnal Psikologi Klinis*
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Guswani, Aprius, M., & Kawuryan, F. (2016). Perilaku Agresi pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 86–92.
- Hacker, N.F., Moore, J.G. (2017). *Esensial Obstetri dan Ginekologi* (alih bahasa oleh

- Edi Nugraha). Jakarta: Hipokrates.
- Hafifah, N., Widiyani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 220-229
- Hasanah (2017) Efektivitas Terapi Akupressur terhadap Dismenore pada Remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru. Tesis. Jakarta: Pascasarjana Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Hawari, D. (2018). Manajemen Stres Cemas dan Depresi (Jakarta). Balai Penerbit FKUI.
- Hendrik. ( 2014). *Problema Haid Tinjauan Syariat Islam & Medis*. Solo: Tiga
- Herawati (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid. 161– 172.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2015). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1–6.
- Hong J, Mark J, Gita M. The Prevalence and Risk Factor of Dysmenorrhea. *Am J Epidemiol*. 2018;36(1):104–13. Jakarta.
- Hurlock, E. (2015). Psikologi Perkembangan. Erlangga.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2017). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Indiria F.I., Rina K., Jill Lolong. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Mahasiswi Semester Delapan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Sam Ratulangi Manado.
- Ismail, I. F., Kundre, R., & Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).

- Jahja Y. (2015). *Gender differences in stressors and reactions to stressors among jordan university students. International Journal of Social Psychiatry*, 58 (1), 26-33.
- Jain AG, G Renu, D'Souza P. A (2017) study to examine the relationship of stress and dysmenorrhea. *IJBNST*. 1(1):37-40. Jakarta.
- Kumalasari. *Upaya Pemerintah Indonesia Telah Mengangkat KRR*. Jakarta: Salemba Medik; 2016.
- Kurniawati, E. (2016). *Pengaruh Steching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Haid (Desminorea) pada Santri di Pondok Pesantren Matholiul Anwar Simo Sungelebak Karanggeneng Lamongan*. *Jurnal Keperawatan*. Vol.12, No. 1, hal.46-53. Tidak dipublikasikan.
- Kusmiran, E. 2014. *Kesehatan Reprosukai Remaja Dan Wanita*. SalembaMedika.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Lestari, H., Metusala, J., & Suryatno, D. Y. (2017). Gambaran dismenore pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri* 12(2) 99-102.
- Lestari, Tri dkk. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi*. Yogyakarta: EGC
- Manjunath, R., & Kulkarni, P. (2015). Mental Health Status and Depression among Medical Students in Mysore, Karnataka-An Untouched Public Health Issue. *Natl J Community Med*, 4(1), 50–53.
- Manuba. (2015). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC
- Manurung. 2016. *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan*

- Bimbingan Konseling, 4(1), 1–5.
- Morgan, G., Hamilton, C.(2019). *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*; Edisi 2; Cetakan I. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. 180-186.
- Ni'matuzahroh (2016). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren.
- Ningrum, D. W. (2016). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01).
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Kencana. Jakarta.
- Notoatmojo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT.Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, T., & B.I Utama. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oryza, W., & Daryanti, M. S. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016. <https://doi.org/10.1095/biolreprod.102.013508>
- Potter & Perry (2015), *Fundamental Keperawatan*,EGC, Jakarta
- Potter & Perry. (2013). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244
- Pratama, M. R. (2015). Hubungan motivasi akademi dengan tingkat Stres akademi mahasiswa keperawatan semester VI Stikes' Aisyiyah Yogyakarta. 1–16.
- Proverawati (2019). *Menarache Menstruasi PertamaPenuh Makna*.Yogyakarta: Nuha Medika.

- Proverawati. (2018). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/> [Diakses pada 12 Februari 2020]
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 1–15
- Rakhma (2015). Gambaran derajat Dismenore dan upaya penanganannya pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Robbins, Stephen P. (2015). *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8, Prenhallindo Jakarta
- Rowen (2017), Pemijatan, Karisma Publishing Group, Tangerang
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2018). Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau Dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X. 32–42
- Sagita (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43
- Saputri (2015). Hubungan antara Stres dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMK N 1 Karanganyar. Skripsi. Surakarta : Program studi D IV Kebidanan Universitas Sebelas Maret.
- Saputri (2016). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*. Januari. 2016; ISSN 2303-1295
- Sari dewi purnama. Pengaruh Aroma Terapi Jasmine Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Remaja Putri yang Mengalami di SMAN 2 Pontianak Tahun 2015. *Proners Univ Tanjungpura*. 2015;3(1). Serangkai.
- 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).
- Sherwood,& L. Lee. (2016). *Fisiologi Manusia*. EGC. Jakarta.
- Simanjuntak (2018). Gangguan Menstruasi dan Siklusnya. Dalam: Prawirohardjo, Saron, Wiknjosastro, Hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi ke 2. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232.
- Sri, L.K., & A. I. Sari. 2017. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remsjs Akhir Usia 18-21 Tahu) Di StikesBhhakti Kencana Bandung.*JurnalDinamka Kesehatan* 8 (1).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*. Alfabeta. Bandung.
- Sunaryo. (2013). Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2. Jakarta:EGC. Tamsuri (2016), Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri, EGC, Jakarta
- Tangchai, K., Titapant, V., Boriboonhirunsarn, D. (2015). Dysmenorrhea in Thai Adolescents:Prevalence, Impact and Knowledge of Treatment. *J Med Assoc Thai*. 87(suppl 3):s69-73.638640.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem- Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Vira S., Ade Utia Detty. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung.
- Wawan, J. H. (2020). Diduga Stres Skripsi Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos. Detiknews.
- Widuri, E. L. (2016). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147–156. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

- Wijayanti, D. (2017). Fakta penting seputar kesehatan reproduksi wanita. Book Marks. Jogjakarta Saputri, M. I. D. (2011). Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMK N 1 Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret).
- Wong LP, Khoo EM. Dysmenorrhea in A Multi Ethnic Population of An Adolescent Asian Girls. *Int J Gynecol Obstet*. 2018;108(2):139–42.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya. Bandung