

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN  
DISMENORE PADA SISWI KELAS TIGA  
SMK BATIK 1 SURAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Diajukan Oleh:

Nur Anadya Berlianawati

J500120097

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN DISMENORE PADA  
SISWI KELAS TIGA SMK BATIK 1 SURAKARTA**

Diajukan Oleh :  
**Nur Anadya Berlianawati**  
J500 120 097

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, pada hari Kamis, tanggal 4 Februari 2016

**Penguji**

Nama : Prof. Dr. Moh Fanani, dr, Sp.KJ(K)

NIP/NIK : 19510711 198003 1 001

**Pembimbing Utama**

Nama : dr. Rh. Budhi Muljanto, Sp.KJ

NIP/NIK : 19510527 197810 1 001

**Pembimbing Pendamping**

Nama : dr. Burhanudin Ichsan, M.Med.Ed, M.Kes

NIP/NIK : 1002

Dekan FK UMS

**Dr. EM Sutrisna, dr.,M.Kes**  
NIP/NIK. 919



## ABSTRAK

### Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore pada Siswi Kelas Tiga SMK Batik 1 Surakarta

Nur Anadya Berlianawati<sup>1</sup>, Rahayu Budhi Muljanto<sup>2</sup>, Burhanudin Ichsan<sup>2</sup>  
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Latar Belakang** : Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Sedangkan dismenore adalah penyebab utama atas ketidakhadiran di sekolah dan salah satu penyebab pembatasan aktivitas hidup sehari-hari, interaksi sosial, penurunan efisiensi kerja serta kualitas hidup. Faktor psikis (stres) adalah salah satu faktor yang menyebabkan dismenore.

**Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah siswi kelas tiga SMK Batik 1 Surakarta. Jumlah sampel sebanyak 130 siswi. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) yang terdiri dari 10 pertanyaan dan kuesioner *Universal Pain Assessment Tool*. Analisis data dengan Chi-Square.

**Hasil** : Hasil yang diperoleh pada penelitian ini dengan menggunakan Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,000 artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas tiga SMK Batik 1 Surakarta.

**Kesimpulan** : Penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta.

---

Kata kunci : Tingkat stress, siswi, dismenore

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

## ABSTRACT

### Relationship between Stress Level with dysmenorrhea in Students Class Three SMK Batik 1 Surakarta.

Nur Anadya Berlianawati<sup>1</sup>, Rahayu Budhi Muljanto<sup>2</sup>, Burhanudin Ichsan<sup>2</sup>  
Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Surakarta

**Background** : Stress is the body's reaction or response to psychosocial stressors ( mental stress or load life ). Whereas on dysmenorrhea is the leading cause of school absenteeism and one of the causes of restrictions on activities of daily living, social interaction, decreased work efficiency and quality of life. Psychological factors (stress) is one of the factors that cause dysmenorrhea.

**Objective** : This research purpose to know is there a correlation between stress levels with dysmenorrhea in third grade students of SMK Batik 1 Surakarta.

**Method** : This study was an observational study with cross sectional analytic. Subjects were third grade SMK Batik 1 Surakarta. The total sample of 130 students. Sampling with total sampling technique. Measuring instrument used was PSS-10 (Perceived Stress Scale), which consists of 10 questions and the questionnaire Universal Pain Assessment Tool. Data were analyzed by Chi-Square.

**Result** : The results obtained in this study using Chi-Square p value of 0.000 means that there is a significant relationship between the level of stress with dysmenorrhea in third grade SMK Batik 1 Surakarta.

**Conclusion** : There is a significant correlation between stress levels with dysmenorrhea in third grade students of SMK Batik 1 Surakarta.

---

Keywords: Level of stress, student, dysmenorrhea

<sup>1</sup>The Student of Medical Faculty, Muhammadiyah Surakarta University

<sup>2</sup>The Lecturer of Medical Faculty, Muhammadiyah Surakarta University

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Faktor-faktor yang menyebabkan stres berasal dari rangsangan fisik, psikologis, atau dapat keduanya. Stres fisik disebabkan oleh exposure stresor yang berbahaya bagi jaringan tubuh misalnya terpapar pada keadaan dingin atau panas, penurunan konsentrasi oksigen, infeksi, luka/injuries, latihan fisik yang berat dan lama, dll. Sedangkan pada stres psikologis misalnya pada perubahan kehidupan, hubungan sosial, perasaan marah, takut, depresi (Sherwood, 2009). Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis pada manusia saat dihadapkan oleh hal – hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi oleh manusia tersebut dan merupakan suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyusuaian terhadap individu yang bersangkutan (Nasir dan Muhith, 2011).

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan pada remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan (Singh, 2008). Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, namun tidak sedikit yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman berupa dismenore. Terdapat dua jenis dismenore yang terdiri dari : dismenore primer dan dismenore sekunder (Hacker, 2004).

Dalam 60-90% dari gadis remaja, dismenore adalah penyebab utama atas ketidakhadiran di sekolah dan salah satu penyebab pembatasan aktivitas hidup sehari-hari, interaksi sosial, penurunan efisiensi kerja serta kualitas hidup (Arul, 2011). Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore adalah faktor psikis yaitu emosional akan memperburuk permasalahan siklus menstruasi dan dismenore misalnya, depresi atau kecemasan dan stres (Unsal, 2010). Dismenore Primer biasanya terjadi pada umur kurang dari 20 tahun dan tidak ada hubungan dengan kelainan ginekologik, sedangkan dismenore sekunder terjadi setelah umur 20 tahun yang berhubungan dengan penyakit panggul yang nyata dismenore primer sering terjadi pada lebih dari 50% wanita dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat (Morgan, 2009).

Dismenore primer dialami oleh 60-75% perempuan muda. Tiga perempat jumlah tersebut mengalami dismenore dengan intensitas ringan dan sedang, sedangkan seperempat lainnya mengalami dismenore dengan tingkat berat. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia angka

kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55% dikalangan usia produktif. Di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%, dan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan dismenore dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri (Depkes RI, 2010).

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakan ada hubungan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta?”

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Landasan Teori**

#### **1. Stres**

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan (Hawari, 2008). Stres merupakan suatu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban yang dimiliki seseorang dan berusaha mengembalikannya, stres disebut juga usaha untuk penyesuaian diri (Maramis, 2009; Sadock, 2010). Faktor penyebab utama dalam perkembangan gangguan stres disebut sebagai stressor (Setyonegoro, 2005). Secara umum faktor penyebab stres digolongkan menjadi beberapa kelompok yaitu :

- 1) Tekanan Fisik : kerja otot atau olahraga yang berat, kerja otak yang terlalu lama dan sebagainya (Hartono, 2011).
- 2) Tekanan Psikologis : hubungan suami istri, hubungan orang tua dengan anaknya, persaingan antar saudara, persaingan antar teman kerja, hubungan social lainnya, etika moral, dan sebagainya (Hartono, 2011)
- 3) Tekanan Sosial Ekonomi : kesulitan ekonomi, rasialisme dan sebagainya (Hartono, 2011).
- 4) Tekanan Akademik : tuntutan mencari perguruan tinggi yang favorit (Shah *et al*, 2010).

Terdapat dua jenis stres, yaitu eustres dan distres.

- 1) Eustres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi. Ini adalah semua bentuk stres yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi. Ketika tubuh mampu

menggunakan stres yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa, stres tersebut bersifat positif, sehat, dan menantang (Walker, 2002).

- 2) Distres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu terhadap penyakit sistemik dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian. Distres adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami distres, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal (Walker, 2002).

## **2. Dismenore**

Dismenore merupakan gejala yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif. Nyeri atau rasa sakit yang siklik bersamaan dengan menstruasi ini sering dirasakan seperti rasa kram pada perut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala ataupun diare. Oleh karena itu, istilah dismenore hanya dipakai jika nyeri haid tersebut demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Winknjosastro, 2011). Dismenore primer terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi, mencapai puncak maksimum pada awal menstruasi. Keadaan ini disebabkan oleh kelebihan produksi prostaglandin oleh endometrium fase sekresi, menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos, dan bukan disebabkan oleh penyebab organik (Morgan, 2009). Dismenore primer memiliki gejala seperti kram perut, ketidaknyamanan sehari atau dua hari sebelum menstruasi, diare, mual atau muntah, pusing dan pingsan. Sedangkan dismenore sekunder memiliki gejala sesuai dengan etiologinya. Contohnya endometriosis memiliki gejala nyeri yang meningkat selama menstruasi dan nyeri yang menetap dan radang panggul memiliki gejala nyeri tekan saat palpasi serta massa adneksa yang dapat teraba (Simanjuntak, 2008). Pengobatan dismenore primer bisa menggunakan Obat anti inflamasi nonsteroid/NSAID NSAID adalah terapi awal yang sering digunakan untuk dismenore. NSAID mempunyai efek analgetik yang secara langsung menghambat sintesis prostaglandin dan menekan jumlah darah yang keluar. Seperti diketahui sintesis prostaglandin diatur oleh dua isoform siklooksigenase (COX) yang berada yaitu COX-1 dan COX-2. Sebagian besar NSAID bekerja menghambat COX-2. NSAID menghambat sintesis prostaglandin dan memperbaiki gejala pada 80% kasus (Kabirian, 2011).

## **3. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore**

Stres merupakan suatu respon alami dari tubuh kita ketika mengalami tekanan dari lingkungan. Dampak dari stres beraneka ragam, dapat mempengaruhi

kesehatan mental maupun fisik. Salah satu dampak dari stres terhadap kesehatan adalah dismenorea. Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga menyebabkan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH) yang merupakan regulator hipotalamus utama menstimulasi sekresi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH). ACTH akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini menyebabkan sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesterone yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin F2 $\alpha$  dan E2 (Cunningham, 2008). Ketidakseimbangan antara prostaglandin F2 $\alpha$  dan E2 dengan prostasiklin (PGI2) menyebabkan peningkatan aktivasi PGF2 $\alpha$ . Peningkatan aktivasi menyebabkan iskhemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi uterus. Peningkatan kontraksi yang berlebihan menyebabkan dismenorea (Wiknjosastro, 2008).

#### **4. Hipotesis**

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi tingkat kejadian dismenore terjadi.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Batik 1 Surakarta pada hari Senin tanggal 7 Desember 2015

### **Sampel dan Teknik Sampling**

Subjek penelitian ini adalah siswi kelas tiga SMK Batik 1 Surakarta dengan jumlah sebesar 130 siswi, pada penelitian ini sampel yang digunakan dengan total sampling dan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*.

### **kriteria retriaksi**

kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi SMK kelas 3 yang mengalami dismenore, iswi yang telah mengalami menstruasi, mempunyai score L-MMPI berjumlah 10 atau kurang dari 10.

### **Variabel Penelitian**

Variabel bebas pada penelitian ini adalah tingkat stress. Variabel terikat pada penelitian ini adalah dismenore. Veriabel perancu pada penelitian ini adalah faktor obstruksi kanalis servikalis, tumor dalam rongga panggul.

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Tingkat stres adalah hasil penilain terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner PSS-10 (*Perceived*



*Stress Scale*) dibagi menjadi 3 kategori yaitu stres ringan dengan total skor 1-14, stres sedang dengan total skor 15-26, stres berat dengan total skor >26 (Bhat *et al.*, 2011). Dalam penelitian ini tingkat stres diukur menggunakan kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dibagi menjadi 2 kategori yaitu stres ringan dengan total skor 1-26, stres sedang dengan total skor >26. Skala pengukuran adalah ordinal.

Dismenore adalah nyeri di daerah perut bagian bawah yang dialami saat menstruasi, penilaian dismenore akan dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan *Universal Pain Assessment Tool*. Jika didapatkan skor 0-1 maka dikatakan tidak dismenore dan skor 2-10 dikatakan dismenore. Skala pengukuran adalah nominal.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Skala L-MMPI (*Lie Scale Minnesota Multiphasic Personality Inventory*), kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*), *Universal Pain Assessment Tool*,

### **Analisis Data**

Data yang diperoleh dari penelitian akan diuji dengan uji *Chi Square*. Seluruh hasil data yang diperoleh diolah dengan menggunakan SPSS 20.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan data-data yang dikumpulkan dan diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 7 Desember 2015 terhadap siswi kelas 3 SMK yang bersekolah di SMK Batik 1 Surakarta. Dan didapatkan 122 sampel dari sampel tersebut telah dilakukan penyesuaian dengan kriteria yang telah ditentukan sesuai dengan kriteria retriaksi.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Dismenore Pada Siswi Kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta

			Tingkat Stres		Total
			Ringan	Sedang	
Dismenore	Tidak	N	34	4	38
		%	45,3%	8,5%	31,2%
	Ya	N	41	43	84
		%	54,7%	91,5%	68,8%
Total		N	75	47	122
		%	100%	100%	100.0%

Pada tabel tersebut didapatkan bahwa Tingkat stres ringan menunjukkan tidak terjadi dismenore sebanyak 34 siswi (45,3%) sedangkan dismenore pada tingkat stres ringan menunjukkan sebanyak 41 siswi (54,7%). Sedangkan pada tingkat stres sedang didapatkan 4 siswi (8,5%) tidak mengalami dismenore, akan tetapi pada 43 siswi (91,5%) ditemukan mengalami dismenore.

Pada tabel tersebut secara keseluruhan dari 122 siswi ditemukan yang mengalami dismenore sebanyak 84 siswi (68,8%) dan yang tidak mengalami sebesar 38 siswi (31,2%).

### **Analisis Penelitian**

Tabel 7 Analisis Chi Square Tingkat Stres dengan Dismenore

	Value	Asymp. Sig
Pearson Chi Square	18.268	0,000
N of Valid Cases	122	

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan bahwa penelitian ini memiliki Asymp. Sig atau nilai probability (p) sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan hasil  $X^2$  hitung = 18.268. Dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan dismenore secara statistik. Data termasuk normal sehingga tidak diperlukan uji lain.

### **Pembahasan**

Pada tabel 2 menunjukkan siswi yang mempunyai skor L-MMPI 1 sampai dengan 10 sebanyak 122 siswi dengan persentase sebanyak 93,85%, sedangkan siswi yang mempunyai skor L-MMPI 10 sampai 15 sebanyak 8 siswi dengan persentase sebanyak 6,15%. Dimana kuesioner L-MMPI merupakan suatu instrument yang digunakan untuk menguji kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan pada angket penelitian. Skala L-MMPI memiliki 15 point pertanyaan, responden dapat dipertanggungjawabkan atau dapat dipercaya dalam mengisi angket pertanyaan dalam penelitian apabila jawaban “tidak” berjumlah 10 atau kurang dari 10, sedangkan bila jawaban “tidak” melebihi 10 maka jawaban responden dalam mengisi angket penelitian tidak dapat digunakan.

Kegiatan belajar di sekolah merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan stres pada siswi. Siswi yang bersekolah di sekolah kejuruan dituntut untuk memenuhi standar kompetensi dunia kerja sehingga siswi harus dapat menguasai berbagai keterampilan yang diajarkan sesuai program keahlian yang diambil. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dan bila siswi tidak dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut maka akan mudah terkena stres hal tersebut merupakan salah satu contoh dari stres yang diakibatkan oleh tekanan atau masalah akademis. Pada pelajar sebagian besar stres disebabkan oleh tekanan akademik (Zheng *et al.*, 2012). Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta, hal ini dibuktikan dengan diperolehnya nilai  $p$  yaitu 0,000 yang dilihat dari nilai *Pearson Chi-Square*. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penelitian yang ditampilkan pada tabel 6, dimana nilai  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diana Sari dkk (2015) yang berjudul Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dari 165 responden yang mengalami dismenore primer lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami stres dengan persentase sebanyak 94%. Stres merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya dismenore, stres yang tinggi meningkatkan risiko dismenore.

Dismenore adalah penyebab paling umum dari pembatasan aktivitas. Hal ini terkait dengan berbagai faktor seperti merokok, konsumsi alkohol, olahraga, kebiasaan diet, faktor fisik seperti Body Mass Index (BMI) dan faktor menstruasi seperti usia menarke dan durasi aliran menstruasi dan faktor emosional seperti stres, kecemasan dan ketakutan. Tingkatan stress juga mempengaruhi terjadinya dismenore (Baranitharan *et al.*, 2010). Saat seseorang mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga CRH menstimulasi sekresi ACTH yang akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan sekresi FSH dan LH terhambat sehingga sintesis dan pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesterone yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin sehingga terjadi peningkatan aktivasi PGF2 $\alpha$  yang menyebabkan dismenorea (Sherwood, 2009).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan dismenore pada siswi kelas 3 SMK Batik 1 Surakarta. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi tingkat kejadian dismenore terjadi.

### **Saran**

Karena dismenore merupakan salah satu penyebab terjadinya ketidakhadiran siswi di sekolah dan dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi belajar, maka sebaiknya dicegah dalam bimbingan konseling manajemen stres apabila penyebab dismenore adalah stres. Jika siswi mengalami stres berat sebaiknya dilakukan psikoterapi oleh ahlinya. Stres adalah salah satu penyebab timbulnya berbagai penyakit oleh sebab itu biasakan diri bersifat tawakal dan bersabar dan jangan lupa untuk selalu mengingat Allah SWT.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arul, K. S., Sivanesaratnam, V., Chaterjee, A., Kumar, P. 2011. Essentials of Gynecology. *Jaypee Publications*. 60: 68 – 74.

Baranitharan R, Mahalaxmi V, Koki la V. 2010. Physiotherapy care of Womens Health. *Jaypee Brothers Medical Publisher*, . Pg.No. 52-54

Bhat RM, Sameer MK, Ganaraja B. 2011. Eustress in Education: Analysis of the Perceived Stress Score (PSS) and Blood Pressure (BP) during Examinations in Medical Students. *J. Clinicaland Diagnostic Research*, 5(7):331-1335.

Cunningham, Gary., Gant, Norman., Leveno, Kenneth. 2008. *Williams Obstetrics: International Edition*. Mc- Graw-Hill.

Depkes RI. 2010. *Angka Kejadian Dismenore*

Hartono, 2011. *Stres & Stroke*. Cetakan kelima. Yogyakarta : Kanisius

Hawari, D., 2008. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI pp. 1-33,56

Hacker, Nevilla F. 2004. *Essentials of obstetrics and gynecology*. Philadelphia: Elsevier's Health Sciences Rights Department

Kabirian, Maryam. 2011. *Self-management in Primary Dysmenorrhea: Toward Evidence-based Education*. Available from: [http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life0802/03\\_4540life0802\\_13\\_18\\_kabirian.pdf](http://www.lifesciencesite.com/ljsj/life0802/03_4540life0802_13_18_kabirian.pdf). [Accesed 10 Oktober 2015]

Maramis W.F., 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Universitas pp.82

Morgan, Geri, Hamilton, Carole, 2009. Penatalaksanaan Masalah dan Prosedur pada Wanita Hamil dan Tidak hamil. Dalam : *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : EGC, 180-186.

Nasir, A dan Muhith, A.,2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika

Sadock, B.J, Sadock V.A., 2010. *Kaplan & Sadock's Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi 2. Jakarta : EGC

Setyonegoro, K., 2005. Kesehatan Jiwa di Kehidupan Modern. *Cermin Dunia Kedokteran*. Available online at : [www.cdk.com](http://www.cdk.com)

Simanjuntak, Pandapotan, 2008. Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam : Prawirohardjo, Saron, Wiknjastro, Hanifa, edisi 2. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 229-232.

Shah, M., Hasan, S., Malik, S., Sreeramareddy, C.T., 2010. Perceived Stress, Sources and severity of Stress Among Medical Undergraduates in a Pakistani Medical School. *Bio Med Central*. Available online at: [www.boimedcentral.com/1472-6920/10/2](http://www.boimedcentral.com/1472-6920/10/2) (diakses 10 Oktober 2015)

Sherwood, L., 2009. *Fisiologi Manusia : dari sel ke system*. Edisi 6. Jakarta : EGC pp. 773-776

Unsal, Alaettin, Unal Ayranci, Mustafa Tozun, Gul Arslan, and Elif Calik. 2010. Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Upsala Journal of Medical Sciences* 115(2):138-145

Walker J. 2002. Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression. Available online at; <http://www.extension.umm.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>. (Accessed 10 Oktober 2015)

Wiknjastro, H. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Zheng. Y., Fan, F., Lui, X., Mo, L., 2012. Live Events, coping, and posttraumatic Stress Symptoms among Chinese Adolescents Exposed to 2008 Wenchuan Earthquake, China. *Bio Med Central*. 8:1