

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TINGKAT NYERI  
SINDROMA PRA MENSTRUASI PADA  
SISWI DI SMK NEGERI 04  
YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :  
Hesti Damayanti  
201110201022



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2016

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TINGKAT NYERI  
SINDROMA PRA MENSTRUASI PADA  
SISWI DI SMK NEGERI 04  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan untuk menyusun skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :  
Hesti Damayanti  
201110201022

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TINGKAT NYERI  
SINDROMA PRA MENSTRUASI PADA  
SISWI DI SMK NEGERI 04  
YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

HESTI DAMAYANTI

201110201022

Telah Disetujui oleh Pembimbing :

Pada tanggal :

09 AGUSTUS 2016

Oleh :

Dosen Pembimbing :

Yuni Purwati, S. Kep., Ns., M. Kep



HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TINGKAT NYERI  
SINDROMA PRAMENSTRUASI PADA SISWI DI  
SMKN 4 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Hesti Damayanti<sup>2</sup>, Yuni Purwanti<sup>3</sup>

Intisari : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan tingkat nyeri sindroma pramenstruasi pada siswi di SMKN 4 Yogyakarta. Metode penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Responden penelitian terdiri dari 64 siswi dan diambil dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Data penelitian diambil dengan kuesioner. Data penelitian diuji dengan teknik uji *kendall tau*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan yang sedang antara kecemasan dengan tingkat nyeri sindroma pramenstruasi pada siswi di SMKN 4 Yogyakarta. Analisis *kendall tau* menunjukkan bahwa pada taraf signifikansi  $p = 0,05$  diperoleh nilai  $p = 0,000$  sehingga  $p > 0,05$  dengan  $r = 0,589$ .

Kata Kunci : nyeri sindroma pramenstruasi, kecemasan, remaja

ABSTRACT : The purpose of this research is to analyze the correlation between anxieties with pain levels of premenstrual syndrome in female students at SMKN 4 Yogyakarta. Analytic observational method with cross sectional design used in this research. Respondents consist of 64 female students and were taken by quota sampling technique. Data collected by questionnaires. Research data were analyzed by kendall tau. Research result showed that there is significant medium correlation between anxieties with pain levels of premenstrual syndrome in female students at SMKN 4 Yogyakarta. Kendall tau analysis showed that at  $p = 0,05$ ,  $p = 0,000$  values obtained, so  $P > 0,05$  with  $r = 0,589$  values obtained.

Keywords : premenstrual syndrome pain, anxiety, adolescent



THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND PAINFUL RATE OF PRE-MENSTRUATION SYNDROME ON STUDENTS IN VOCATIONAL HIGH SCHOOL 4 YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Hesti Damayanti<sup>2</sup>, Yuni Purwanti<sup>3</sup>

ABSTRACT

**Background:** Women who experience painful during pre-menstruation syndrome report their pain in several areas of their body such as headache, cramp on abdominal, and back pain. Anxiety increases the perception of their pain during pre-menstruation period.

**Objective:** The study aims to investigate the correlation between anxiety and painful rate of pre-menstruation syndrome on students in Vocational High School 4 Yogyakarta.

**Method:** The study used observational analysis with cross sectional design. The respondents of the study consisted of 64 students, and they were drawn by using quota sampling technique. The data were taken by using questioner. The data of the study were tested by using kendall tau test.

**Result:** The result of the study showed correlation between anxiety and painful rate of pre-menstruation syndrome on students in Vocational High School 4 Yogyakarta. Kendall tau analysis showed that the significance rate  $p=0.05$  obtained  $p=0.000$ , so  $p>0.05$  and  $r=0.629$ .

**Conclusion:** (1) Most of students (39.1%) experienced light anxiety; (2) most of students (46.9%) experienced pain caused by pre-menstruation syndrome; (3) there was positive correlation between anxiety and painful rate of pre-menstruation syndrome on students in Vocational High School 4 Yogyakarta.

**Suggestion:** Students of Vocational High School 4 Yogyakarta are suggested to control their anxiety during pre-menstruation period to avoid the increase of painful perception.

**Keywords** : painful rate of pre-menstruation syndrome, anxiety, teenagers

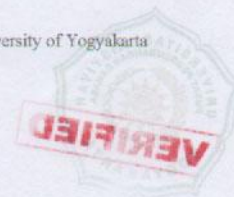
**References** : 32 books (2005-2016), 21 journals, 5 theses, 2 internet articles

**Page Numbers** : xx pages, 74 pages, 6 tables, 2 figures, 10 appendixes

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> School of Nursing Student, Faculty of Health Science, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of 'Aisyiyah University of Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Sindroma pramenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi perempuan, gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Mayoritas perempuan pada usia reproduktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala pramenstruasi pada sebagian besar siklus menstruasi. Keparahan dan frekuensi gejala yang dialami bisa berbeda di antara masing-masing siklus, gejala yang paling parah dan paling sering adalah gangguan emosi berupa gelisah serta perubahan *mood* dan gangguan fisik berupa nyeri daerah perut atau nyeri payudara (Halbreich dkk., 2007).

Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 54% perempuan yang mengalami menstruasi mengalami sindroma pra menstruasi, di mana lebih dari 20% perempuan diantaranya merasakan nyeri pada derajat yang membutuhkan pertolongan klinis. Di Asia persentase sindroma pra menstruasi diperkirakan terjadi pada sekitar 51% perempuan di usia produktif. Kemenkes RI (2012) memperkirakan prevalensi kejadiannya pada perempuan usia produktif mencapai sekitar 50,37%.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis dengan bantuan 4 ketua kelas pada bulan Desember 2015 di SMKN 4 Yogyakarta menemukan bahwa dari 125 siswi kelas XI jurusan Tata Kecantikan Kulit dan Tata Kecantikan Rambut sebanyak 76 siswi diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi. Hasil wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami sindroma pramenstruasi menemukan bahwa 8 siswi mengaku bahwa mereka mengalami peningkatan rasa nyeri di punggung, perut bagian bawah, persendian dan area payudara ketika mengalami kecemasan. Stressor kecemasan mereka umumnya berasal dari beban ujian kompetensi mingguan, beban tugas capaian kompetensi, beban ulangan mata pelajaran tertentu, beban survey materi praktek, masalah personal dan lain sebagainya. Dari 8 siswi yang mengalami nyeri sindroma pramenstruasi, hanya 3 siswi yang pernah melaporkan absensi, sisanya melaporkan penurunan nilai, penurunan konsentrasi, dan penurunan performa kerja. Penanganan yang dilakukan oleh para siswi umumnya adalah

*bedrest* di UKS, istirahat malam yang lebih panjang dan penggunaan konsumsi analgesik pada kondisi terdesak.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah hubungan kecemasan dengan tingkat nyeri sindroma pramenstruasi pada siswi di SMKN 4 Yogyakarta.



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek melalui pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010).

Populasi adalah suatu *universum*, di mana *universum* itu dapat berupa orang, benda atau wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti (Sudarwan, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI jurusan Tata Kecantikan Kulit dan Tata Kecantikan Rambut di SMKN 4 Yogyakarta yang mengalami sindroma pramenstruasi sebanyak 76 siswi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*. Metode sampling di mana jumlah sampel yang diambil berdasarkan kuota dari setiap kelompok atau dalam hal ini berdasarkan kuota setiap kelas (Swarjana, 2012). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 orang.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrumen kuesioner. Data karakteristik responden dikumpulkan dengan menggunakan instrumen lembar identitas responden, data tingkat kecemasan dikumpulkan dengan instrumen kuesioner DASS *Anxiety Section* dan tingkat nyeri sindroma pramenstruasi dikumpulkan dengan menggunakan instrumen kuesioner NRS.





## **Gambaran Umum SMK Negeri 04 Yogyakarta**

SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah sekolah kejuruan pariwisata berakreditasi A yang berlokasi di Jalan Sidikan 60 Umbulharjo Yogyakarta. Sebagai sekolah kejuruan, program keahlian yang ditawarkan di sekolah ini meliputi kecantikan rambut, kecantikan kulit, patiseri, jasa boga dan rancang busana. Sebagian besar murid di sekolah ini berjenis kelamin perempuan karena program kejuruan yang ditawarkan yakni kecantikan kulit dan kecantikan rambut lebih banyak diminati oleh perempuan.

Program pendidikan tata kecantikan kulit dan rambut di SMK N 4 Yogyakarta sangat padat sehingga siswi menghabiskan waktunya di sekolah dari pagi hingga sore di mana 70% waktu pembelajaran dihabiskan untuk praktek. Pelajaran olahraga hanya mendapatkan porsi 1 jam dalam 1 minggu. Banyaknya target pencapaian kompetensi menyebabkan siswi menerima 1 kali ujian praktek per minggunya. Absensi pada 1 ujian praktek akan menyebabkan siswi menerima 2 kali ujian praktek dalam 1 minggu. Hal ini belum termasuk tugas-tugas kompetensi mingguan yang juga akan menumpuk jika terjadi absensi di luar tugas ataupun ujian mata pelajaran umum lainnya, terlebih lagi jika siswi tidak lulus ujian kompetensi dan harus mengulang. Oleh karenanya siswi berusaha untuk meminimalisir absensi guna meminimalisir penumpukan tugas/ujian yang malah akan memberatkan siswi.



#### A. Karakteristik Responden Penelitian

Pada penelitian ini karakteristik responden yang diamati adalah karakteristik usia dan usia menarche dengan gambaran distribusi sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
16-17 tahun	21	32,8
17-18 tahun	43	67,2
Jumlah (n)	64	100

Pada tabel 4.1 terlihat bahwa ditinjau dari karakteristik usianya sebagian besar atau 67,2% responden berusia 17-18 tahun atau berada pada rentang usia remaja akhir. Adapun sebanyak 32,8% responden lainnya diketahui berusia 16 tahun atau berada pada rentang usia remaja awal.



## B. Kecemasan Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Hasil pengukuran dengan tingkat kecemasan yang dialami responden selama 1 minggu sebelum menstruasi dengan kuesioner DASS pada *anxiety section* mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kecemasan Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	15	23,4
Kecemasan ringan	29	39,1
Kecemasan sedang	18	34,4
Kecemasan berat	2	3,1
Jumlah (n)	64	100

Pada tabel 4.2 terlihat bahwa sebagian besar atau 39,1% responden pada penelitian ini diketahui mengalami kecemasan ringan. Hanya 3,1% responden saja yang diketahui mengalami kecemasan berat.



### C. Nyeri Sindroma Premenstruasi Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Hasil pengukuran tingkat nyeri sindroma pramenstruasi yang dialami dengan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Nyeri Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Tingkat Nyeri Sindroma Premenstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri ringan	30	46,9
Nyeri sedang	26	40,6
Nyeri berat	8	12,5
Jumlah (n)	64	100

Pada tabel 4.3 terlihat bahwa sebagian besar atau 46,9% responden pada penelitian ini diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori ringan. Hanya 12,5% responden saja yang diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori berat.

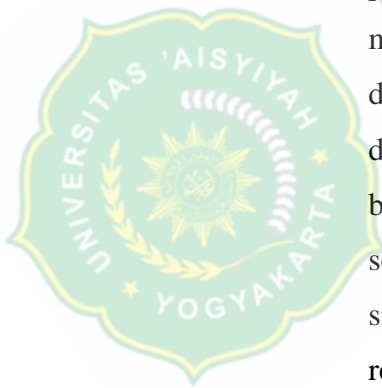


D. Tabulasi Silang Kecemasan dengan Nyeri Sindroma Premenstruasi Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Kecemasan dengan Nyeri Sindroma Premenstruasi Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Kecemasan	Nyeri Sindroma Premenstruasi						Jumlah	
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Normal	15	23,4	0	0	0	0	15	23,4
Kecemasan ringan	12	18,8	13	20,3	0	0	25	39,1
Kecemasan sedang	3	4,7	13	20,3	6	9,4	22	34,4
Kecemasan berat	0	0	0	0	2	3,1	2	12,5
Total	30	46,9	26	40,6	8	12,5	64	100

Hasil tabulasi silang pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada kelompok responden yang normal atau tidak mengalami kecemasan, seluruh responden (23,4%) diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori ringan. Pada kelompok responden yang mengalami kecemasan ringan, sebagian besar responden (20,3%) diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori sedang dan tidak ditemukan adanya responden yang mengalami nyeri kategori berat. Pada kelompok responden yang mengalami kecemasan sedang, sebagian besar responden (20,3%) juga diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori sedang. Adapun pada kelompok responden yang mengalami kecemasan berat, seluruh responden (3,1%) diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori berat.





Tabel 4.5 Hasil Uji *Kendall's Tau* Hubungan Kecemasan dengan Nyeri  
Sindroma Pramenstruasi Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Korelasi (r-hitung)	r-tabel	Signifikansi (p)	Keterangan
0,629	0,207	0,000	Ada hubungan

Berdasarkan tabel 4.5 menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dan nilai korelasi (r-hitung) sebesar 0,629. Nilai signifikansi (p) yang besarnya lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah signifikan. Adapun nilai korelasi (r) yang positif sebesar 0,629 yang nilainya berada pada rentang 0,600 sampai 0,799 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi keeratannya bersifat kuat dan searah (Widhiarso, 2012). Demikian sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan nyeri sindroma pramenstruasi pada siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta. Kecenderungan yang ada adalah semakin berat kecemasan yang dialami maka akan semakin berat juga nyeri sindrom pramenstruasi yang dirasakan.



## Pembahasan

### 1. Kecemasan Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Hasil penelitian menemukan bahwa dalam 1 minggu sebelum menstruasi sebagian besar responden diketahui mengalami kecemasan kategori ringan. Hanya 23,4% responden saja yang diketahui tidak mengalami kecemasan. Adapun responden lainnya diketahui mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan dengan kecemasan yang dialami remaja pada penelitian Wahyuni (2011). Dalam penelitiannya Wahyuni (2011) menemukan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta selama 1 minggu terakhir sebelum menstruasi mengalami kecemasan sedang. Kecemasan responden yang lebih rendah pada penelitian ini dibandingkan dengan pada penelitian Wahyuni (2011) dapat terjadi karena adanya perbedaan stressor kecemasan dan kemampuan coping kecemasan, terlebih lagi kedua penelitian dilakukan pada objek, lokasi dan waktu yang berbeda. Akan tetapi jika keberadaan stressor serta kemampuan coping kecemasan diabaikan, maka kesenjangan hasil yang ada disebabkan oleh perbedaan karakteristik usia remaja di mana responden pada penelitian ini sebagian besar adalah remaja tahap akhir dan seluruh responden Wahyuni (2011) adalah remaja tahap awal. Usia responden remaja yang lebih dewasa (*mature*) mempengaruhi kemampuan coping remaja terhadap kecemasan dan tingkat fluktuasi hormon yang mempengaruhi respon terhadap sensitivitas emosional.

## 2. Nyeri Sindroma Premenstruasi Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori ringan. Hanya 12,5% responden saja yang diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori berat.

Tingkat nyeri sindroma pramenstruasi yang didominasi oleh nyeri sedang pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan penelitian Wahyuni (2011). Dalam penelitiannya, Wahyuni (2011) menemukan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 4 Surakarta mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori sedang. Perbedaan dominasi tingkat nyeri yang terjadi sesuai dengan perbedaan karakteristik usia responden di mana responden pada penelitian Wahyuni (2011) seluruhnya berada pada masa remaja awal, sementara itu pada penelitian ini sebagian besar responden telah melewati tahap *early adolescence*. Sementara itu prevalensi nyeri pramenstruasi kategori berat pada penelitian ini yang hanya mencapai 12,5% responden saja, terkait dengan karakteristik rentang usia responden yang seluruhnya masih berada di bawah usia 20 tahun. Pray (2006) mengemukakan bahwa nyeri sindroma pramenstruasi dapat dimulai kapan saja, bahkan segera setelah seseorang mengalami menarche. Akan tetapi, puncak intensitas nyeri beratnya ada pada usia 25 sampai 34 tahun, kemudian akan berangsur menurun ketika berusia 35-44 tahun. Bertone-Johnson, dkk. (2008) dalam penelitiannya terhadap perempuan yang mengembangkan sindroma pra menstruasi selama 10 tahun terakhir, juga menemukan bahwa puncak spektrum nyeri sindroma pramenstruasi berada pada rentang usia 20-an sampai 40-an.

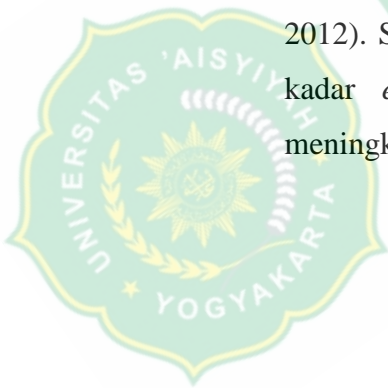
## 3. Hubungan Kecemasan dengan Nyeri Sindroma Premenstruasi Pada Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Hasil penelitian menemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan nyeri sindroma pramenstruasi pada siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta. Hubungan yang ada diketahui bersifat kuat dan searah sehingga kecenderungan hubungan yang berlaku pada penelitian ini adalah bahwa

semakin berat kecemasan yang dialami maka akan semakin berat juga nyeri sindrom pramenstruasi yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni (2011) dan Andriyani (2007). Wahyuni (2011) dalam penelitiannya terhadap 152 siswi kelas 7 juga menemukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan nyeri sindroma pramenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta. Sementara itu Andriyani (2007) dalam penelitiannya terhadap 52 mahasiswa DIV Kebidanan regular semester II UNS Surakarta juga menemukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan nyeri sindroma pramenstruasi. Kecenderungan yang berlaku pada penelitian Wahyuni (2011) dan Andriyani (2007) adalah sama dengan penelitian ini yaitu semakin berat kecemasan yang dialami maka akan semakin berat juga nyeri sindrom pramenstruasi yang dirasakan.

Adapun keeratan hubungan antara kecemasan dengan tingkat nyeri sindroma pramenstruasi pada penelitian ini yang hanya bersifat sedang disebabkan karena kecemasan bukanlah faktor determinan utama yang menyebabkan rasa nyeri. Rasa nyeri pada sindroma pra menstruasi disebabkan oleh retensi natrium akibat defisit estrogen (Keep dan Utian, 2012). Sementara itu peningkatan kecemasan yang menyebabkan penurunan kadar *endorphine* dan peningkatan *cortisol* dan *prostaglandin* hanya meningkatkan persepsi rasa nyeri (Ginsburg, 2012).



### Keterbatasan Penelitian

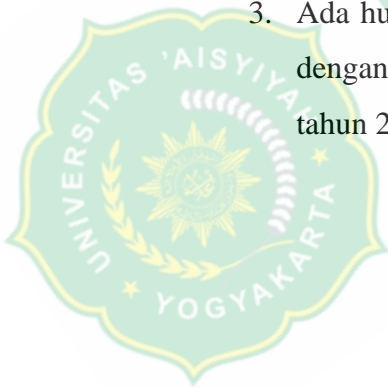
1. Penelitian ini dilakukan dalam 4 gelombang sesuai dengan tanggal menstruasi siswa. Siswa yang menjalani penelitian pada gelombang kedua atau pada 17 Maret 2016 menerima stressor kecemasan yang lebih rendah karena pada minggu depannya sekolah diliburkan untuk kegiatan *study tour*.
2. Spektrum nyeri sindroma premenstruasi umumnya meningkat ketika mendekati hari menstruasi. Penelitian ini dilakukan dengan mengabaikan spektrum nyeri sindroma premenstruasi sehingga tingkat nyeri sindroma premenstruasi responden pada penelitian berbeda-beda.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun 2016 sebagian besar diketahui mengalami kecemasan ringan (39,1%).
2. Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun 2016 sebagian besar diketahui mengalami nyeri sindroma pramenstruasi kategori ringan (46,9%).
3. Ada hubungan signifikan dengan tingkat keamatan sedang antara kecemasan dengan sindroma nyeri pramenstruasi pada siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun 2016  $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$  dan  $r = 0,629$  .





## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

### 1. Bagi Siswi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Siswi disarankan untuk mengendalikan kecemasan selama masa premenstruasi agar persepsi rasa nyeri premenstruasi yang dirasakan tidak ikut meningkat. Pengendalian kecemasan dapat dilakukan dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.

### 2. Bagi SMK Negeri 4 Yogyakarta

Guru penanggung jawab UKS disarankan untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk menangani nyeri sindroma pramenstruasi dan mencegah terjadinya nyeri sindroma pramenstruasi agar proses belajar para siswi tidak terkendala oleh nyeri syndrome pra menstruasi. Dalam pendidikan kesehatan dapat diinformasikan bahwa penanganan nyeri sindroma pramenstruasi dapat dilakukan dengan konsumsi analgesik dan pencegahan nyeri sindroma pramenstruasi dapat dilakukan dengan olahraga teratur, diet garam dan lemak serta menghindari kafein.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil data penelitian pada masa tengah semester sehingga stressor kecemasan setiap responden relatif sama tingkatnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2007). Hubungan Antara Tingkat Kecemasann dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi DIV Kebidanan Jalur Reguler UNS Surakarta. *Skripsi Tidak Dipublikasikan*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Erford, B. (2016). *An Advanced Odyssey for Counseling Professionals*. Cengage Learning, New York.
- Ginsburg, B. (2012). *Premenstrual Syndrome*. Springer Science and Business Media, Philadelphia.
- Halbreich, U.; Backstrom, T.; Eriksson, E. (2007). Clinical Diagnostic Criteria for Premenstrual Syndrome and Guidelines for Their Quantification for Research Studies. *Journal Gynecology Endocrinology* 23(3): 123-130.
- Keep, P.A.; Utian, W.H. (2012). *The Premenstrual Syndrome: Psychosomatic Obstetric and Gynecology*. Springer Science and Business Media, Philadelphia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Pray, W.S. (2006). *Nonprescription Product Therapeutics*. Lippincott Williams and Wilkison, Philadelphia.
- Wahyuni, R. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Sindroma Premenstruasi Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta. *GASTER* 7(2):555-563
- WHO. (2010). Prevalence of Menstrual Disorders dalam <http://apps.who.int/iris/handle/10665/118321>, diakses tanggal 5 September 2015.
- Wiech, K.; Ploner, M.; Tracey, I. (2008). Neurocognitive Aspects of Pain Perceptions. *Trends in Cognitive Sciences* 12(8): 306-313.
- Widhiarso, W. (2012). *Psikometri*. Universitas Gadjah Mada Press, Yogyakarta.