

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum asrama putri unires UMY

University Residence Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Unires) adalah sebuah hunian atau asrama mahasiswa UMY. Keberadaan Unires ini berawal dari keinginan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk memiliki asrama mahasiswa yang representatif bagi pembinaan mahasiswa. Tujuannya adalah memberi pembinaan kepribadian dan keislaman bagi mahasiswa UMY. UMY mendapat tiga *twin block* rusunawa dari hibah pemerintah kepada universitas swasta sebagai tempat hunian bagi mahasiswa yang secara desain dan teknis dirubah menjadi *cross block* dengan dana pendampingan internal. Satu gedung ditempatkan di sebelah utara kampus dan dua lainnya sebelah selatan.

Rusunawa dengan nama Unires ini diresmikan oleh menteri Pekerjaan Umum Republik Indonesia pada tanggal 29 Februari 2008. Unires digunakan sejak diresmikan dengan uji coba program selama satu semester dan hanya pada mahasiswa putri. Setelah itu resmi digunakan untuk mahasiswa satu gedung di utara dan mahasiwi di dua gedung selatan. Setiap tahunnya Unires menerima sekitar 300 orang.

Metode pendidikan dan kegiatan mahasiswa asrama putri Unires pada tahun 2011 antara lain terdiri dari program kuliah, praktik dan pembiasaan. Program kuliah diadakan dalam 4 model, yaitu model klasikal kelas kecil untuk tahsin Al-Qur'an dan bahasa (perkelas 15 mahasiswa), model mentoring individu bagi materi tahfidl, Al-Islam dan bahasa (residen harus bertemu dengan senior residen untuk menyelesaikan target pembelajaran yang diwajibkan), model kelas besar untuk kuliah tafsir Al-Qur'an-hadits tematik (perkelas 60 mahasiswa), dan model *stadium general*, kuliah wawasan Islam untuk seluruh mahasiswa.

Metode praktik diselenggarakan untuk praktek berkehidupan Islami (ibadah dan muamalah), berdakwah (kultum) dan praktik berbahasa Arab dan Inggris sehari-hari, dengan kewajiban berkomunikasi menggunakan Bahasa Arab atau Inggris. Metode pembiasaan dilakukan untuk membiasakan kehidupan Islam dan berbahasa dengan cara bimbingan dan dampingan secara langsung, mendengarkan kaset al-Qur'an, kaset berbahasa dari *native speaker* dan pembiasaan jamaah shalat, berbusana syar'i, kebersihan dan kedisiplinan. Untuk menambah kompetensi mahasiswa, asrama juga dapat menyelenggarakan berbagai pelatihan sesuai dengan minat dan bakat mahasiswa, seperti seni tilawatil qur'an dan berbagai pelatihan lainnya. Satu bulan sekali akan dilakukan kerja bakti, lomba kebersihan kamar mahasiswa dan monitoring kamar. Residen dinyatakan telah berhasil lulus dan menyelesaikan program setelah mengikuti seluruh rangkaian program

pendidikan minimal 75% dan terdapat perubahan pemahaman, perilaku dalam hal aqidah, ibadah, akhlaq, dan praktik berbahasa Arab dan Inggris.

Penelitian ini mengambil lokasi di Asrama Putri Unires UMY yang terletak di Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2012 dan dilakukan pada 159 responden yaitu mahasiswi Asrama Putri Unires angkatan 2011 yang sudah masuk dalam kriteria inklusi penelitian. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang (*cross table*). Untuk mengetahui hubungan antar variabel dilakukan pengujian dengan menggunakan teknik analisis *Spearman Rank*.

2. Karakteristik responden

Karakteristik responden merupakan hasil pengelompokan responden penelitian yang berjumlah 159 orang, yang dirinci menurut karakteristik usia, tinggi badan, berat badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan umur *menarche*. Tabel berikut ini merupakan hasil pengelompokan data dari karakteristik responden penelitian.

Tabel 2.1
Karakteristik responden berdasarkan usia, tinggi badan, berat badan, IMT dan usia *menarche* mahasiswi Unires UMY tahun 2011

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Usia		
	17 tahun	11	6,9
	18 tahun	70	44,0
	19 tahun	61	38,4
	20 tahun	17	10,7
	Total	159	100
2	Tinggi badan		
	< 140 cm	-	-
	140-150 cm	26	16,4
	151-160 cm	98	61,6
	161-170 cm	35	22,0
	> 170 cm	-	-
	Total	159	100
3	Berat badan		
	40-50 kg	112	70,4
	51-60 kg	47	29,6
	61-70 kg	24	15,1
	>70 kg	-	-
	Total	159	100
4	Indeks massa tubuh (IMT)		
	Kurus	43	27,0
	Normal	116	73,0
	<i>Overweight</i>	-	-
	Obesitas	-	-
	Total	159	100
5	Usia <i>menarche</i>		
	11 tahun	7	4,4
	12 tahun	80	50,3
	13 tahun	61	38,4
	14 tahun	9	5,7
	15 tahun	2	1,3
	Total	159	100

Sumber: Data primer diolah

Data yang tercantum dalam Tabel 2.1 di atas dapat diketahui dari 159 responden, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 18 tahun sebanyak 70 orang (44%). Sebagian besar responden memiliki tinggi badan

antara 151-160 cm yaitu sebanyak 98 orang (61,6 %). Berdasarkan data diatas, dapat diketahui berat badan sebagian besar responden dalam penelitian ini antara 40-50 kg sebanyak 112 orang (70,4%).

Data pada Tabel 2.1 terlihat bahwa sebagian besar responden dengan IMT pada kelompok normal yaitu 116 orang (73%). Sebagian besar responden mendapatkan menstruasi pertama kali pada umur 12 tahun yaitu sebanyak 80 orang (50,3%).

3. Tingkat stres

Stres merupakan respon tubuh yang dialami oleh mahasiswi Asrama Putri Unires UMY 2011 yang disebabkan oleh berbagai faktor baik yang berasal dari dalam diri ataupun karena faktor lingkungan, teman dan keluarga yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis (emosional), dan perilaku. Hasil pengukuran tingkat stres yang dialami mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY adalah sebagaimana terlihat pada Tabel 2.2 berikut ini.

Tabel 2.2
Tingkat Stres Mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY Tahun 2011

Kategori	Jumlah Responden	
	Dalam Angka	Prosentase (%)
Ringan	38	23,9
Sedang	55	34,6
Berat	66	41,5
Jumlah	159	100

Sumber : Data primer diolah

Tabel 2.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stres pada kategori berat yaitu sebanyak 66 orang (41,5%).

4. Kejadian dismenorea primer

Kejadian dismenorea primer merupakan rasa nyeri di bagian bawah perut yang dialami mahasiswi Asrama Putri Unires UMY 2011 yang timbul pada saat menstruasi yang teratur dan tidak berhubungan dengan kelainan pada organ reproduksi.

Hasil pengukuran mengenai kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di asrama putri Unires UMY dapat dilihat pada Tabel 2.3 berikut ini.

Tabel 2.3
Kejadian Dismenorea Primer Mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY Tahun 2011

Kategori	Jumlah Responden	
	Dalam Angka	Prosentase (%)
Ringan	56	35,2
Sedang	67	42,1
Berat	36	22,6
Jumlah	159	100

Sumber : Data primer diolah

Terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian dismenorea primer pada kategori sedang sebanyak 67 orang (42,1%).

5. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer

Tabel 2.4
Hasil Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi di Asrama putri Unires UMY Tahun 2011

Tingkat Stress	Kejadian Dismenorea Primer			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Ringan	26 16,4%	12 7,5%	-	38 23,9%
Sedang	30 18,9%	19 11,9%	6 3,8%	55 34,6%
Berat	-	36 22,6%	30 18,9%	66 41,5%
Total	56 35,2%	67 42,1%	36 22,6%	159 100,0%

Sumber : Data primer diolah

Berdasarkan data yang tercantum dalam Tabel 2.4, menunjukkan bahwa dari 38 orang dengan tingkat stres ringan, sebanyak 26 orang (16,4%) dengan kejadian dismenorea primer pada kategori ringan, dan 12 orang (7,5%) dengan kategori sedang. Dari 55 orang dengan tingkat stres sedang, sebanyak 30 orang (18,9%) dengan kejadian dismenorea ringan, 19 orang (11,9%) dengan dismenorea sedang, dan 6 orang (3,8%) dengan dismenorea berat. Untuk kategori responden dengan tingkat stres berat, dari 66 orang, sebanyak 36 orang (22,6%) dengan dismenorea sedang dan 30 orang (18,9%) dengan dismenorea berat.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan tingkat stres yang berat akan mengalami kejadian dismenorea primer yang berat pula, sebaliknya tingkat stres yang ringan cenderung mengalami kejadian dismenorea yang ringan. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman Rank*, sebagaimana terlihat pada Tabel 2.5 berikut ini.

Tabel 2.5
Hasil Pengujian Korelasi *Spearman Rank* Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY 2011

Variabel	Korelasi <i>Spearman Rank</i>		Keterangan
	r	p value	
Tingkat stress – Kejadian dismenorea primer	0,651	0,000*	Signifikan

* Signifikan pada taraf 5% ($p < 0,05$)

Nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* yang didapatkan antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer sebesar 0,651 dan *p value* sebesar 0,000. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan signifikan diantara kedua

variabel tersebut. Nilai r 0,651 menunjukkan keeratan hubungan diantara kedua variabel adalah kuat (Sugiyono, 2010). Nilai korelasi yang bernilai positif berarti bahwa semakin berat tingkat stres yang dirasakan akan meningkatkan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY.

B. Pembahasan

1. Tingkat stres mahasiswi di asrama putri Unires UMY

Tingkat stres yang dirasakan mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY, dapat diketahui sebagian besar responden dengan tingkat stres pada kategori berat yaitu sebanyak 66 orang (41,5%). Hal ini dimungkinkan karena salah satu *stressor* pada remaja dapat diakibatkan oleh kehidupan remaja di masyarakat ataupun lingkungan pendidikan. Beratnya tuntutan dari kegiatan perkuliahan dapat menimbulkan beban mental dan *stressor* terutama pada mahasiswi semester awal yang memerlukan penyesuaian diri terhadap kondisi tersebut. Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 18 tahun (44%), mereka yang berumur 19 tahun (38,4%), umur 20 tahun (10,7%), dan 17 tahun (6,9%), sehingga cenderung memiliki kontrol emosi yang labil. Sebagaimana menurut Mu'tadin (2002), masa remaja dikenal dengan masa *storm and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Lebih lanjut dalam Selye *cit.* Hawari (2011) disebutkan

bahwa stres merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Masa remaja atau dalam konteks penelitian ini adalah mahasiswi yang tinggal di Asrama Putri Unires UMY, juga merupakan masa yang penuh gejolak, pada masa ini *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan cepat, dari senang menjadi sedih. Perubahan *mood* tersebut disebabkan karena beban pekerjaan rumah, pekerjaan kuliah atau aktifitas berat sehari-hari. Hal ini juga terjadi pada mahasiswi yang tinggal di Asrama Putri Unires UMY, mereka mempunyai kegiatan yang sangat padat dan menyita waktu, banyaknya peraturan yang wajib dilaksanakan, kejenuhan hidup di dalam asrama karena harus terpisah dengan orang tua. Selain itu ketidakcocokan dengan teman baik sekamar ataupun teman satu asrama juga sering menimbulkan masalah. Bagi mahasiswi yang belum terbiasa hidup mandiri dan belum bisa beradaptasi dengan baik maka kondisi tersebut dapat menimbulkan stres.

Menurut Santrock (2003), ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres pada seseorang, antara lain faktor kognitif yaitu persepsi individu terhadap *stressor*, faktor kepribadian, dan sosial budaya. Stres dapat terjadi karena satu macam faktor atau lebih. Faktor lain yang dapat mempengaruhi persepsi tentang *stressor* adalah lingkungan. Lingkungan yang tercipta di Asrama Putri Unires UMY tersebut meskipun cukup kondusif, namun mungkin tidak dianggap demikian oleh para mahasiswi yang tinggal di dalamnya. Bagi mahasiswi, mereka kurang bisa mengambil kesempatan untuk belajar berfikir secara mandiri akibatnya mereka menanggapi *stressor* secara negatif

dan menjadi stres. Menurut Suliswati, Payapo, dkk (2005) kepekaan orang untuk menghayati stres tidaklah sama, hal itu bergantung pada keseluruhan kondisi individu.

Faktor lain yang mempengaruhi stres adalah faktor kognitif. Ketika bahaya dan ancaman tinggi, sementara tantangan dan sumber daya yang dimiliki rendah, stres cenderung akan menjadi berat. Bila bahaya dan ancaman rendah, dan tantangan serta sumber daya yang dimiliki tinggi, maka stres akan cenderung menjadi ringan atau sedang (Santrock, 2003). Salah satu contoh yang sering terjadi yaitu antri dalam menggunakan fasilitas umum seperti kamar mandi, bagi mahasiswa baru atau mahasiswa yang belum terbiasa tinggal di asrama mereka bisa merasa stres dalam menghadapi perubahan tersebut. Hal ini karena mereka belum bisa beradaptasi dengan baik, juga seperti perubahan kondisi bagi mahasiswa yang semula tinggal bersama dengan orang tua kini harus tinggal terpisah di asrama dan harus berbagi dengan teman yang lain. Mahasiswa yang tinggal di asrama tidak memungkinkan mereka mempunyai ruang gerak bebas untuk menenangkan diri agar dapat berfikir secara jernih dalam mengatasi masalahnya, yang ada mereka tidak mampu menghindari *stressor* yang muncul. Bagi siswi yang tidak mampu terpajan masalah dalam waktu lama dan tidak dapat beradaptasi maka mereka akan mengalami stres. Adanya kondisi-kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa di Asrama Putri Unires UMY ternyata mengalami stres yang cenderung berat.

2. Kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami kejadian dismenorea primer pada kategori sedang sebanyak 67 orang (42,1%), kemudian kategori ringan sebanyak 56 orang (35,2%), dan 36 orang (22,6%) dengan kategori kejadian dismenorea berat. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY sebagian besar mengalami kejadian dismenorea primer pada kategori sedang. Dismenorea primer merupakan rasa nyeri di bagian bawah perut yang dialami dan timbul pada saat menstruasi yang teratur dan tidak berhubungan dengan kelainan pada organ reproduksi.

Karakteristik dismenorea primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita dan kehamilan, hal ini berkaitan dengan sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenorea primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (Novia, 2008). Menurut Junizar, dkk (2001) dismenore primer umumnya terjadi pada usia 15–30 tahun dan sering terjadi pada usia 15–25 tahun yang kemudian hilang pada usia akhir 20-an atau awal 30-an. Hasil penelitian diketahui bahwa umur responden penelitian berkisar antara 17-20 tahun, dengan mayoritas adalah berumur 18 tahun (44%). Hal ini memungkinkan sebagian besar responden untuk mengalami dismenorea primer.

Sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun (50,3%) dan hanya 2 orang (1,3%) yang *menarche* di usia 15 tahun. Sebagaimana menurut Wiknjosastro (2005), usia *menarche* adalah antara 10-16 tahun, dengan rata-rata 12,5 tahun. Keparahan dismenorea berhubungan dengan *menarche* yang terlalu dini (Proctor, 2006; Rensburg, 2011), serta dalam Sundell dkk (1990), keparahan dismenorea berhubungan dengan usia *menarche*.

Dari hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT), menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan IMT pada kelompok normal (73%) dan sisanya pada kelompok kurus (27%), serta tidak ada responden yang kelebihan berat badan (*overweight*) maupun obesitas. Tidak ada responden yang mengalami *overweight* ataupun obesitas dikarenakan responden yang termasuk dalam kategori *overweight* dan obesitas telah dimasukkan kedalam kriteria eksklusi pada saat studi pendahuluan sehingga tidak digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kerancuan data apakah responden mengalami kejadian dismenorea primer dikarenakan stres atau dikarenakan *overweight*, karena selain stres menurut Harlow dan Park (1996), Proctor (2006) dan Widjanarko (2006) kejadian dismenorea juga dipengaruhi oleh *overweight* atau obesitas. Kondisi yang dialami responden penelitian sebagian besar pada kelompok IMT normal dengan umur yang masih muda menjadikan adanya kecenderungan dismenorea primer yang dialami mahasiswi di Asrama Putri UNIRES UMY sebagian besar pada kategori sedang.

3. Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer mahasiswi di asrama putri Unires UMY

Hasil tabulasi silang antara tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer, menunjukkan bahwa dari 38 orang dengan tingkat stres ringan, sebanyak 26 orang (16,4%) dengan kejadian dismenorea primer pada kategori ringan, dan 12 orang (7,5%) dengan kategori sedang. Dari 55 orang dengan tingkat stres sedang, sebanyak 30 orang (18,9%) dengan kejadian dismenorea ringan, 19 orang (11,9%) dengan dismenorea sedang, dan 6 orang (3,8%) dengan dismenorea berat. Untuk kategori responden dengan tingkat stres berat, dari 66 orang, sebanyak 36 orang (22,6%) dengan dismenorea sedang dan 30 orang (18,9%) dengan dismenorea berat. Sehingga dari hasil tersebut mengindikasikan bahwa adanya kecenderungan tingkat stres yang berat akan mengalami kejadian dismenorea primer yang berat pula, sebaliknya tingkat stres yang ringan cenderung mengalami kejadian dismenorea yang ringan.

Dengan kata lain terdapat hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenorea primer. Hal ini juga didukung dari hasil pengujian hipotesis yang diperoleh nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* sebesar 0,651 dengan *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan diantara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi tersebut bertanda positif yang berarti semakin berat tingkat stres yang dirasakan akan meningkatkan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY.

Hal ini sesuai dengan Mansjoer (2001) yang mengatakan bahwa faktor

psikis sangat berperan terhadap timbulnya dismenorea. Selain itu, wanita yang secara emosional tidak stabil, dismenorea primer mudah terjadi. Hal ini sebagaimana menurut Okaparasta (2008), faktor pencetus erat kaitannya dengan faktor psikis, faktor ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Wang L., *et al* (2004) juga ditemukan bahwa pada wanita nulipara yang baru menikah di Cina, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea, terutama pada wanita yang mempunyai riwayat dismenorea sebelumnya. Lebih lanjut dalam Proctor (2006), stres tinggi dapat meningkatkan insiden dismenorea. Pendapat ini juga didukung oleh pendapat French (2005), yang mengatakan bahwa kesehatan mental adalah salah satu faktor resiko yang potensial untuk kejadian dismenorea.

Hal ini dikarenakan stres menimbulkan ketidakseimbangan dalam pengendalian otot-otot rahim oleh syaraf otonom dan muncul rangsangan simpatis yang berlebihan sehingga terjadi hipertoni pada serabut-serabut otot sirkuler isthimus uteri internum. Sesuai pernyataan Potter (2005), depresi, kecemasan, dan tidak adanya dukungan sosial berhubungan dengan kejadian nyeri menstruasi atau yang dikenal dengan dismenorea, dimana depresi dan kecemasan yang merupakan salah satu manifestasi dari stres.

Faktor psikologis seperti stres mempunyai peranan dalam proses menstruasi. Menurut Hudono *cit.* Wahyuningsih (2006), stres dapat mempengaruhi gangguan menstruasi berupa rasa nyeri yang berlebih di waktu haid atau yang disebut dengan dismenorea. Hal ini juga terjadi pada

mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY, mereka mempunyai kegiatan di kampus yang sangat padat dan menyita waktu, banyaknya peraturan yang wajib dilaksanakan di asrama, kejenuhan hidup di dalam asrama karena harus terpisah dengan orang tua, terbatasnya ijin keluar asrama, serta ketidakcocokan dengan teman baik sekamar ataupun teman satu asrama juga sering menimbulkan masalah. Jenis aktifitas yang dilakukan oleh responden antara lain mengikuti kegiatan perkuliahan secara rutin, praktikum, mengerjakan laporan dan tugas-tugas kuliah, serta ikut dalam organisasi kampus maupun di luar kampus dapat meningkatkan stres yang dialami mahasiswi dan meningkatkan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi di Asrama Putri Unires UMY.

Temuan dari hasil penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi, hal ini secara umum mendukung dan mengembangkan penelitian yang dilakukan oleh Prihatanti (2010), Wahyuningsih (2006), dan Wang, dkk (2004). Dalam penelitian Prihatanti (2010) ditemukan hasil ada hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea. Demikian halnya dalam penelitian Wahyuningsih (2006), yang diperoleh hasil terdapat hubungan antara *stressor* psikososial dengan gangguan menstruasi pada tenaga kerja wanita. Hasil penelitian ini juga mengembangkan penelitian Wang, dkk (2004) yang juga didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea.

Dengan demikian, berkaitan dengan temuan dari hasil penelitian ini

untuk mengurangi nyeri dismenorea primer diperlukan beberapa hal diantaranya adalah perubahan gaya hidup mengingat stres sebenarnya merupakan kondisi yang dapat dicegah bila faktor risiko dapat dikendalikan. Upaya tersebut meliputi program hidup sehat tanpa asap rokok, cukup asupan gizi, olah raga teratur dan teratur, timbang berat badan dan ukur lingkaran perut, dan menjaga kesehatan mental atau menghindari stres. Semua hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan dari hidup sehat secara lebih baik. Pengetahuan tentang hubungan stres dengan kejadian dismenorea primer pada remaja sangat penting sehingga mereka dapat mengetahui dan dapat mengurangi tingkat keparahan dismenorea dengan cara mencegah stres sehingga dismenorea primer tidak mengganggu aktivitas sehari-hari