

## **FAKTOR - FAKTOR PENYEBAB PSIKOSOMATIS PADA ORANG DENGAN KECENDERUNGAN PSIKOSOMATIS DI SAMARINDA**

**Ratih Apriyani SP<sup>1</sup>**

### ***Abstract***

*The purpose of this research was to know the dominant factors which caused Psychosomatic to people who assumed have got Psychosomatic. The researcher used qualitative research method with case study approach. The researcher used purposive sampling technique and the data collection method in this study used interview and observation which related to three subjects who have got Psychosomatic tendency.*

*The dominant factor which caused Psychosomatic tendency to the first subject, HR (inisial name) was because psychological factors. To the subject was feeling quailty to this child who could not walk anymore after the eccidents with the subject a years ago. The second subject, RF (inisial name) was because psychological factors too. The subject often had quarrel with her biological mother. This situation made her carrying a burden on her mind which also affected her health condition after quarreling with her mother, the subject was sick. The third subject IS (inisial name, got Psychosomatic tendency because the dominant factor which came from social economic factor after the subject's husband got lay off since a years ago, the subject got economic crisis. This situation really affected to subject's health condition. Factors that are srongly related to each subject are psychological factors experienced by each subject and other related variables such as social status, marital status, age and sex, can be investigated for further research.*

***Kata Kunci:*** *sychosomatic tendency, psychosomatic factors, psychosomatic Disorder.*

### **Pendahuluan**

Berdasarkan penelitian Katon dan Sulivan (dalam Pomerantz, 2013) diperkirakan 15 sampai 33 persen orang yang pergi ke dokter, sebenarnya menderita penyakit karena sebab emosional seperti, khawatir, ketakutan, frustasi, dan rasa tidak aman. Hal-hal tersebutlah yang menjadi penyebab timbulnya bermacam-macam keluhan seperti sariawan, serangan jantung, susah tidur, usus buntu, diabetes, asma, skizofrenia, gangguan pencernaan, bahkan kanker. Berdasarkan data dari departemen penyakit dalam FKUL

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. Email : ratihapriyani96@yahoo.com

penderita psikosomatis mencapai 50 persen dari jumlah pasien, bahkan 15-30 persen orang meninggal dunia karena gangguan psikosomatis di Jakarta (Kompas, 24 Juli 2009, dalam rosmalina 2015). Pasien dengan gangguan psikosomatis selalu mengeluhkan sakit pada beberapa bagian tubuh seperti pegal-pegal, nyeri di bagian tubuh tertentu, mual, muntah, kembung atau perut tidak enak, sendawa, serta sekujur tubuh terasa tidak nyaman, tak jarang, ada yang merasa kulitnya seperti gatal, kesemutan, mati rasa, pedih seperti terbakar, rasa sakit di kepala (seperti migrain), nyeri di bagian dada, punggung dan tulang belakang, linu pada persendian, nyeri dan menstruasi yang tidak teratur bahkan sampai rasa nyeri saat berhubungan seks. Namun, keluhan-keluhan tersebut tidak dapat di jelaskan oleh penyebab fisik serta berlangsung lama dan berulang-ulang serta berganti-ganti atau berpindah-pindah tempat, dan dirasa sangat mengganggu sehingga tak jarang beberapa pasien bolak-balik ke dokter untuk melakukan pemeriksaan. Berdasarkan uraian diatas peneliti akan melakukan penelitian tentang apa saja faktor penyebab terjadinya gangguan psikosomatis. Sasaran utamanya adalah orang yang dengan kecenderungan psikosomatis. Yang dikuatkan oleh rekam medik sebagai bukti bahwa pasien telah di diaknosa oleh dokter namun tidak ada kelainan secara fisologis (fisik) namun pasien merasakan keluhan-keluhan pada fisiknya. Dengan judul faktor-faktor penyebab psikosomatis Pada Orang dengan kecenderungan Psikosomatis di Samarinda.

## **Kerangka Dasar Teori**

### ***Psikosomatis***

Dalam buku Psychiatric Mental Healt Nursing (2006) Somatofrom Disorder merupakan interaksi yang kompleks antara pikiran dan tubuh dan menyebabkan penderita mengalami gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan dan sering kali juga pasien mengalami gangguan jiwa lainnya. Dalam PPDGJ III gangguan Somatofrom mempunyai ciri utama yaitu adanya keluhan-keluhan gejala fisik yang berulang-ulang disertai dengan pemeriksaan medik, meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negatif dan juga telah dijelaskan oleh dokter tidak ditemukan kelainan yang menjadi dasar keluhannya.

### ***Faktor-faktor penyebab psikosomatis***

Tidak ada penyebab tunggal untuk gangguan psikosomatis, seperti kebanyakan kondisi kejiwaan, gangguan adalah hasil akhir dari interaksi yang antara faktor genetik dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan yang dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patofisiologis, keluarga, dan genetik telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis ( Colak, 2014 ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Strecker dalam maramis (2006) Pada 239 penderita dengan gangguan psikogenik Streckter telah menganalisis gejala yang paling sering didapati yaitu 89

persen terlalu memperhatikan gejala-gejala pada badannya dan 45 persen merasa kecemasan, oleh karena itu pada pasien psikosomatis perlu ditanyakan beberapa faktor yaitu:

*1. Faktor sosial dan ekonomi*

Kepuasan dalam pekerjaan, kesukaran ekonomi, pekerjaan yang tidak tentu, pekerjaan yang terburu-buru, kualitas pelayanan yang tidak memuaskan, yang dapat mengakibatkan peningkatan hilangnya jam kerja karena ketidakhadiran, kecelakaan di tempat kerja, kurangnya motivasi dengan komitmen.

*2. Faktor perkawinan atau keluarga*

Kepuasan dalam pernikahan seperti perselisihan, perceraian dan kekecewaan dalam hubungan seksual, anak-anak yang nakal dan menyusahkan. Kondisi dimana keluarga dapat menimbulkan stres yang dapat membuat tubuh menjadi tertekan serta dapat menyebabkan atau bahkan memperburuk secara langsung kondisi saat sakit.

*3. Faktor kesehatan*

Kesehatan juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan psikosomatis seperti adanya kerusakan akibat dari berbagai macam hal seperti penggunaan obat, benturan, penyakit-penyakit yang menahun, pernah masuk rumah sakit, pernah dioperasi, adiksi terhadap obat-obatan, tembakau, maupun efek samping dari pembedahan.

*4. Faktor psikologis.*

Pengaruh psikologis yang dapat menyebabkan muncul maupun memperparah penyakit-penyakit fisik yang disebabkan oleh stressor, terutama muncul dari sikap maladaptif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Selye, mengemukakan bahwa faktor-faktor psikologis tertentu dalam kepribadian seseorang dapat menyebabkan seorang menjadi jarang sakit, atau jika berada dalam tekanan dia mampu menghadapinya (Wiramihardja, 2015). Stres psikologis seperti keadaan jiwa waktu dioperasi, waktu penyakit berat, status didalam keluarga dan stres yang timbul juga dapat mempengaruhi berkembangnya gangguan psikosomatis maupun memperparah penyakit-penyakit fisik yang dialami oleh pasien.

**Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Sampel dalam penelitian ini adalah orang dengan kecenderungan psikosomatis sebanyak 3 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini

berupa observasi, wawancara dan dokumentasi resmi eksteren berupa rekam medik ketiga subjek penelitian.

### **Pembahasan**

Subjek HR sering merasakan sakit selama satu tahun terakhir, selain sering merasakan sakit pada bagian kaki kiri subjek juga sering merasakan nyeri pada bagian perut dan kepala pada saat-saat tertentu, tidak hanya saat jam-jam sibuk namun saat di waktu senggang pun subjek tak jarang subjek mengeluhkan sakit pada bagian tubuh tertentu, subjek sering merasakan pusing dan mual-mual. Namun setelah subjek memeriksakan kondisi kesehatan subjek ke rumahsakit, namun setelah menjalani serangkaian pemeriksaan lanjutan tidak ada kejelasan mengenai keluhan-keluhan yang selama ini subjek rasakan.

Dalam faktor sosial ekonomi, subjek HR yang bekerja sebagai guru merasa puas dengan pekerjaannya saat ini. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi lingkungan kerja menunjukkan bahwa kondisi lingkungan kerja yang nyaman juga mempengaruhi produktivitas kerja seseorang (Wafiq Marsuqi, Asmuji, dkk 2014). Dalam kondisi lingkungan kerja, subjek HR merasa nyaman dengan lingkungan tempat subjek bekerja meskipun subjek sering merasa segan dengan teman kerja subjek karena subjek sering meninggalkan tempat dengan alasan kondisi kesehatan yang memburuk. Namun tidak membuat subjek HR lalai dalam mengerjakan pekerjaan subjek sebagai seorang guru, subjek selalu berusaha profesional dengan profesi yang subjek jalani, seperti saat adanya deadlinedi tempat subjek bekerja dan subjek HR masih belum menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Subjek HR dalam faktor kesehatan subjek tidak pernah mengalami penyakit yang berat namun, subjek pernah mengalami kecelakaan satu tahun yang lalu yang membuat subjek mendapatkan perawatan selama 2 minggu dan menjalani operasi pada tangan kiri subjek. Subjek HR mempunyai perasaan bersalah dan merasa gagal sebagai kepala rumah tangga karena tidak mampu memberikan yang terbaik untuk kesembuhan anak perempuan subjek HR, perasaan tersebut muncul saat setelah kecelakaan yang mengakibatkan kaki dari anak kedua subjek HR tidak bisa berjalan seperti sebelumnya, subjek juga mengeluhkan jika subjek terlalu mengkhawatirkan akan masa depan anak subjek. Hal tersebut yang menjadi beban psikologis subjek sehingga terkadang subjek mengeluhkan tidak bisa tidur saat malam hari, sulit berkonsentrasi sehingga mempengaruhi kondisi subjek saat pagi hari di tempat kerja. Hal ini sejalan dengan Culter yang menyatakan bahwa rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihandibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiranserta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Cutler, 2014 ).

Subjek RF mengeluhkan sering merasakan sakit pada kepala dan perut subjek seperti maghselama tiga tahun terakhirserta batuk-batuk selama dua bulan terakhir, subjek telah memeriksakan ke tiga rumah sakitbesar di kota Samarinda dan mendapatkan diagnosa *abdominal pain* yaitu sakit yang di sebabkan karena beban stress yang besar.

Dalam faktor sosial ekonomi subjek RF tidak begitu mempengaruhi kondisi kesehatan subjek meskipun subjek RF tidak puas dengan pekerjaannya sebagai terapis, serta adanya perasaan Adanya rasa kurang bertanggung jawab terhadap pekerjaan subjek karena subjek terlalu sering meminta izin untuk tidak masuk bekerja dengan alasan sakit serta banyaknya pekerjaan yang terbengkalai sehingga subjek memutuskan untuk berhenti bekerja,namun hal tersebut tidak membuatsubjek RFmengalami kesulitan secara ekonomimeskipun demikiansubjek RF harus lebih menghemat pengeluaran dalam memenuhi kebutuhan subjek sehari-hari namun, hal tersebut tidak begitu mempengaruhi kondisi kesehatan subjek RF. Penelitian yang dilakukan oleh Idrus Puluhulawa (2015) yang berjudul “Pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap status kesehatan masyarakat di kecamatan palu selatan” dalam frekuensi responden berdasarkan lapangan pekerjaan Berdasarkan data menunjukkan bahwa dibanding dengan penduduk berdasarkan lapangan pekerjaan yang pernah mengalami sakit, ternyata penduduk yang tidak bekerja Lebih tinggi (21 persen) dari pada penduduk yang memiliki pekerjaan yang tetap(18,5 persen).

Menurut Willis (dalam Richard & Baum 2011) menyimpulkan bahwa dukungan sosial dalam keluarga dapat menekan efek-efek negatifdalam kondisi kesehatan tubuh. Dan sebaliknya ketika kurangnya dukungan sosial dalam keluarga membuat bahkan dapat memperparah kondisi fisik saat sakit. Hal tersebut sejalan dengan kondisi keluarga subjek RF yang kurang harmonis sehingga berpengaruhcukup besar terhadap kondisi kesehatan subjek RF, kurangnya kelekatan antara subjek dengan ibu subjek yang tidak jarang membuat subjek berselisih faham dengan ibu subjek.Sedangkan dalam faktor psikologis juga mempunyai pengaruh yang cukup besar pada kondisi kesehatan subjek RF, Kurangnya motivasi dan dorongan yang diberikan oleh ibu membuat beban bagi subjek RF menjadi bertambah besar karena tidak ada tempat untuk mengeluh dalam keluarga. Sejalan dengan Penelitian lain yang dilakukan oleh Gwennaelle Colaianni & Francoise Poot (2016) yang berjudul *How to Reach Emotions with Psychosomatic Patients: A Case Report*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *alopecia areata* (potongan rambut tipis) seringkali menunjukkan ke dermatologis adanya gangguan psikologis, kebanyakan kegelisahan dan depresi.

Subjek IS merakasakan sakit pada bagian perut pada saat datang bulan serta datang bulanyang tidak teratur sejak 1 tahun terakhir, subjek IS telah memeriksakan kondisi kesehatannya pada beberpa klinik kesehatan namun tidak ada kejelasan mengenai penyebab dari keluhan yang dirasakan oleh subjek

IS. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa PMS terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks, salah satunya akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Penyebab lainnya namun bisa dikendalikan adalah faktor gaya hidup, diantaranya aktivitas fisik, kondisi psikologis, dan mikronutrien (kalsium, magnesium, vitamin B) (Mery, 2013) Sehingga kondisi psikologis seseorang juga mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Faktor sosial ekonomi cukup mempengaruhi kondisi kesehatan subjek, subjek IS mengalami kesulitan secara ekonomi saat suami subjek mengalami PHK di tempat suami suami IS bekerja dan hingga saat ini suami subjek IS belum mendapatkan pekerjaan yang layak yang membuat kesulitan dalam hal ekonomi dan membuat subjek IS merasa syok karena yang biasanya segala kebutuhan rumah tangga tercukupi namun setelah PHK subjek harus lebih berhemat dan kebutuhan rumah tangga pun harus di batasi sehingga menjadi beban yang cukup mempengaruhi kondisi kesehatan subjek. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Idrus puluhulawa (2015) yang berjudul “Pengaruh faktor sosial ekonomi terhadap status kesehatan masyarakat di kecamatan palu selatan” yang menyatakan bahwa tingkat pendapatan kepala keluarga yang rendah akan mempengaruhi kondisi keluarga kesehatan dalam keluarga, sehingga keluarga dengan kepala keluarga yang mempunyai pendapat yang rendah berpeluang mengalami kesehatan yang buruk dibandingkan keluarga dengan kepala keluarga yang mempunyai penghasilan yang tinggi (Idrus, 2013).

Sedangkan, dalam faktor keluarga / Perkawinan subjek IS tidak mempunyai kendala secara perkawinan atau keluarga meskipun latar belakang pernikahan subjek IS adalah pernikahan yang di jodohkan oleh orangtua subjek. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulva Restu Habibi (2015) yang berjudul “Kepuasan pernikahan pada wanita yang dijodohkan” yang menunjukkan bahwa Kepuasan pernikahan dapat dialami oleh wanita yang dijodohkan oleh orang tua mereka dengan catatan bahwa pasangan yang dijodohkan dengan mereka adalah orang yang bisa menyesuaikan diri pada sikap subjek dan juga pribadi yang bisa mengarahkan subjek dalam menghadapi kehidupan. Dalam faktor kesehatan subjek IS yang tidak pernah mempunyai riwayat sakit yang menahun maupun di rawat di rumah sakit atau di operasi, namun subjek selalu mengeluhkan sakit saat datang bulan dan siklus haid yang tidak menentu sejak berusia 20 tahun atau sejak subjek masih baru menikah, namun setelah di periksakan ke dokter tidak ada masalah pada diri subjek akan tetapi subjek masih sering merasakan hal tersebut hingga saat ini subjek berusia 29 tahun dan semakin parah selama satu tahun terakhir ketika suami subjek IS mengalami PHK ditempat suami subjek IS bekerja. Studi yang dilakukan oleh Dawood (1984) dalam Celik (2009) di United States menunjukkan sekitar 10 persen wanita yang mengalami dismenorea tidak bisa melanjutkan pekerjaannya akibat rasa sakit. Dismenorea juga dapat menyebabkan gangguan fungsi seksual jika tidak ditangani, depresi, serta alterasi aktivitas autonomic kardik (Hegazi dan Nasrat,

2007). Penelitian yang dilakukan oleh Meilina Saputri (2011) pada siswi SMK Negeri 1 Karanganyar mendapatkan hasil, bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara stres dengan kejadian *dismenorea*.

### **Kesimpulan**

Subjek HR mengalami kecenderungan psikosomatis berupa sering merasakan sakit pada kaki kiri subjek sejak satu tahun terakhir, subjek HR telah melakukan pemeriksaan secara medis namun, hasil pemeriksaan dokter menunjukan bahwa tidak ada masalah dengan kaki kiri subjek. Subjek HR telah melakukan pemeriksaan di tiga rumahsakit terbaik di kota samarinda namun, tidak ada kejelasan mengenai penyebab dari sakit yang subjek rasakan. Berdasarkan riwayat kesehatan dan psikologis subjek Kecenderungan psikosomatis subjek HR di karenakan, faktor psikologis yaitu adanya rasa bersalah yang besar terhadap anak subjek yang mengalami kelumpuhan setelah mengalami kecelakaan bersama dengan subjek satu tahun yang lalu dan membuat subjek mempunyai perasaan gagal menjadi seorang ayah.

Subjek RF mengalami kecenderungan psikosomatis berupa sering merasakan sakit pada Nyeri pada bagian perut, sesak pada bagian dada, nyeri pada bagian telungkuk leher, sering pusing, kembung, dan begah, mual-mual, dan haid yang tidak teratur. subjek RF telah melakukan pemeriksaan di beberapa rumahsakit terbaik di kota samarinda dan subjek RF mendapat diagnosa abdominal painyang di sebabkan karena beban stres yang terlalu besar. Berdasarkan riwayat kesehatan dan psikologis subjek Kecenderungan psikosomatis subjek RFdi karenakan, faktor psikologis yaitu adanya rasa kecewa yang dirasakan oleh subjek RF kepada ibu subjek dan karena tidak adanya tempat untuk mengemukakan apa yang subjek RF inginkan sehingga banyaknya beban yang subjek pendam dan tidak dapat di ungkapkan sebagaimana mestinya karakter ibu nya yang keras kepala membuat subjek enggan untuk menceritakan apa yang subjek rasakan dengan ibu nya sehingga sering membuat subjek berselisih faham sehingga membuat subjeksering mengeluhkan sakit pada bagian tubuh tertentu saat setelah berselisih faham dengan ibunya.Ditambah dengan adanya kejadian traumatik yang subjek alami dengan bapak tiri subjek dan kejadian tersebut subjek pendam hingga ibu kandung subjek bercerai.

Subjek IS mengalami kecenderungan psikosomatis berupa Sering merasakan sakit pada saat datang bulan, serta siklus datang bulan yang tidak teratur, dan sulit tidur saat malam hari, sakit kepala sebelah,berkurangnya nafsu makan, sering muntah.subjek IS telah memriksakan hal tersebut ke beberapa klinik kesehatan dan rumahsakit yang ada di kota samarinda, namun hasil tes laboratorium menunjukan tidak ditemukan kelainan secara fisologis pada subjek IS, Berdasarkan riwayat kesehatan dan psikologis subjek kecenderungan psikosomatis subjek IS di karenakan faktor Ekonomidan psikologis, Subjek menikah pada usia 20 tahun dengan

pernikahan yang di jodohkan oleh orang tua subjek, dan mendapatkan keturunan di usia muda menjadi salahsatu faktor penyebab dari sakit yang subjek rasakan pada saat awal menikah namun, dengan karakter suami subjek yang dewasa membuat perbedaan-perbedaan yang subjek rasakan saat awal menikah menjadi hal yang biasa sehingga tidak menimbulkan masalah dalam rumah tangga subjek IS. Akan tetapi, saat suami subjek terkena PHK keluhan-keluhan yang subjek rasakan semakin beragam dan memperparah kondisi kesehatan subjek sebelum subjek menikah.

### **Saran**

1. Bagi Subjek penelitian di harapkan dapat menerima keadaan dan berfikir secara realistis sehingga dapat mencari pemecahan masalah yang positif seperti berwira usaha, bekerja sesuai keahlian dan membuka komunikasi dengan keluarga.
2. Bagi orang terdekat diharapkan selalu mendukung serta memberikan support dan motivasi sertadukungan penuh kepada subjek penderita psikosomatis terutama dukungan secara moril agar tidak adaperasaan putus asa dan frustasi akibat sakit yang di alami oleh subjek penderita psikosomatis.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukam penelitian dengan melihat peran keluarga terhadap pasien dengan kecenderungan psikosomatis.

### **Daftar Pustaka**

- Pomerantz, A.M.E. *et al.* 2013. *Psikologi Klinis. (third ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosmalina. 2015. *Konseling Dalam Bidang Kesehatan: jurnal Orasi*, Volume VI Nomer 1 Januari- Juni .
- APA. 2000. *Dsm IV (Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder Iv Text Revision)*. Washington, DC: American Psychiatric Association perss.
- Rusdi.Muslim. 2013. *PPDGJ III*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Maramis,W.F.2006.*Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*.Surabaya: Airlangga University Press
- Colak,T.S.2014.Somatic Expression of Psychological Problems (Somatization):Examination with Structural Equation Model. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. vol. 2, hal. 8-14.
- Idrus Puluhulawa.2013. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Status Kesehatan Masyarakat Di Kecamatan Palu Selatan. *e-Jurnal Katalogis*. Vol. I No 3, hal. 15-25
- Richard. Decaprio. 2013. Adolense healt care a practical gurde. *Journal of healt*. 20. 58-96.



- Garala Vishal, Mehul Brahmhatt, Ganpat Vankar. 2014. Somatic Symptom Disorder: Study of Medically Unexplained Symptoms. *cholars Journal of Applied Medical Sciences (SJAMS)*. 2(2B):664-670.
- Idrus, Muhammad. 2013. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Ulva Restu Habibi.,2015. Kepuasan Pernikahan Pada Wanita Yang Dijodohkan anita Yang Dijodohkan Oleh Orangtua. *Ejournal Psikologi*.,vol3.no.2.hal: 579-588
- Celik, Husni, et al. 2009. Severity of Pain and Cicadian Changes in Uterine Artery Blood Flow in Primary Dysmenorrhea. Archives of Gynecology & Obstetrics. *Journal of Psychology and Educational Studies*. vol. 2, hal. 101-111.
- Hegazi, Maha & Hassan Nasrat. (2007). Heart Rate Variability(HRV) In young Healthy Females with Primary Dysmenorrhea. *Journal Of Psychology Bull Alex. Fac. Med.* Vol. 43 no. 3 hal 152-157.
- Meilina. Saputri.2011. Karya Tulis Ilmiah *Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMKN 1 Karanganyar* <http://eprints.uns.ac.id> (Diakses tanggal 27 Juni 2018 )