

## INTISARI

Beberapa penelitian menyatakan bahwa sebagian besar wanita usia reproduksi mengalami sindroma premenstruasi yaitu berkisar antara 40-80 % dan hanya 20% yang tidak mengalami sindroma tersebut. Sindroma ini terjadi sekitar 14 hari sampai 2 hari sebelum datangnya menstruasi dan akan menghilang setelah menstruasi datang. Keluhan ini bervariasi pada setiap wanita, baik jenis keluhannya maupun berat ringannya.

Ternyata stres mempengaruhi keluhan pada penderita sindroma premenstruasi. Stres dapat menurunkan daya tahan terhadap kelelahan, nyeri, sakit sehingga gejala premenstruasi seperti nyeri kepala, mual, pembesaran dan nyeri payudara serta gangguan emosional terasa memburuk. Selain itu stres juga akan berpengaruh pada produksi hormon seks estrogen dan progesteron berkurang dan tidak seimbang.

Pengaruh stres terhadap sindroma premenstruasi ini dibuktikan dengan adanya penelitian bahwa penanganan stres dapat mengurangi bahkan menghilangkan keluhan pada penderita. Penanganan dan penurunan stres dapat dilakukan dengan cara meditasi atau psikoterapi dan olahraga.

Kata kunci : stres, sindroma premenstruasi

## ABSTRACT

Many research to state that much more woman in reproduction period have premenstrual syndrome its between 40-80% and just 20% haven't that. The syndrome to happen between 14 to 2 day before menstrual and be gone after that. The syndrome each woman variation, according kind or syndrome heavy.

Stress in the fact can influence premenstrual syndrome suffer. Stress have immune decrease to exhaustion, pain so that premenstrual syndrome as headache, nausea, edema and breast pain and emotional disturbance to decrease. Stress have influence to sex hormone production is estrogene and progesterone decrease and unbalance.

The stress influence to premenstrual syndrome proved by the research that stress manage can to decrease and cause the loss of syndrome. Stress manage with meditation, psychotherapy and sport.

**Key word:** stress, premenstrual syndrome