

SKRIPSI
PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN
***DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI**
MAN 3 MEDAN TAHUN 2024



OLEH :
CICI SURANIKA BR SEMBIRING
NIM : P07524420054

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN
TAHUN 2024

SKRIPSI

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN TAHUN 2024

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



OLEH :

CICI SURANIKA BR SEMBIRING
NIM : P07524420054

Pembimbing I : Zuraidah, S.SiT, M.Kes
Pembimbing II : Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN
TAHUN 2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Cici Suranika Br Sembiring

NIM : P07524420054

Tanggal : 15 Mei 2024

Yang menyatakan,

(Cici Suranika Br Sembiring)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : CICI SURANIKA BR SEMBIRING
NIM : P07524420054
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan
Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 3 Medan
Tahun 2024

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal:

15 Mei 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Zuraidah, S. SiT, M. Kes
NIP. 197508102006042001

Pembimbing Pendamping



Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP. 197002131998032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
NAMA : CICI SURANIKA BR SEMBIRING
NIM : P07524420054
Program Studi/ Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan
Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 3 Medan
Tahun 2024

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Medan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Pada Tanggal 15 Mei 2024

DEWAN PENGUJI

1. Zuraidah, S. SiT, M. Kes ()
NIP. 197508102006042001
2. Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes ()
NIP. 197002131998032001
3. Dodoh Khodijah, SST, MPH ()
NIP. 197704062002122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan


Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP. 197002131998032001

PENGARUH SELF HYPNOSIS TERHADAP PENURUNAN DISEMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN TAHUN 2024

Cici Suranika Br Sembiring

Kemenkes Poltekkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : cicisembiring5@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan ginekologis yang dirasakan remaja putri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan adanya rasa nyeri. Data *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa kejadian *dismenore* terjadi sebesar 90%. Amerika Serikat 59,7% dan di Indonesia 64,25%. Penanganan secara non farmakologi biasanya dilakukan dengan teknik *self hypnosis*. *Self hypnosis* merupakan teknik yang menggunakan kekuatan sugesti atau secara tidak langsung membantu keseimbangan homeostasis untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF) dan meningkatkan produksi *hormone endorphin* serta menurunkan produksi kortisol dan hormon stress lainnya sehingga rasa nyeri akan menurun. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *selfhypnosis* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di MAN 3 Medan Tahun 2024.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest design* dengan melakukan *pretest* sebelum memberikan perlakuan dan *posttest* setelah memberikan perlakuan. Populasi dari penelitian ini yaitu remaja putri di MAN 3 Medan yang mengalami *dismenore*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

Hasil dari penelitian ini yaitu rata-rata tingkat *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan teknik *selfhypnosis* berada pada nyeri berat dan sedang. Setelah diberikan teknik *selfhypnosis* rata-rata tingkat nyeri pada remaja putri menjadi nyeri ringan. Hasil penelitian ini menggunakan uji *T-Test* diperoleh hasil ($p=0,001<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *selfhypnosis* terhadap intensitas *dismenore* pada siswi di MAN 3 Medan.

Kata Kunci: *Dismenore, Selfhypnosis*

**THE EFFECT OF SELF HYPNOSIS ON REDUCING
DYSMENORRHOEA IN ADOLESCENT WOMEN IN MAN 3 MEDAN,
2024**

Cici Suranika Br Sembiring

**Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: cicisembiring5@gmail.com**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a gynecological complaint felt by adolescent women due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain. Data from the World Health Organization (WHO) stated that the incidence of dysmenorrhea was 90%. United States 59.7% and in Indonesia 64.25%. Non-pharmacological treatment is usually carried out using self-hypnosis techniques. Self-hypnosis is a technique that uses the power of suggestion or indirectly helps balance homeostasis to produce the Corticotropin Releasing Factor (CRF) increases the production of endorphin hormones and reduces the production of cortisol and other stress hormones so that pain will decrease. The research aims to determine the effect of self-hypnosis on reducing dysmenorrhea in adolescent women at MAN 3 Medan in 2024.

The type of research used was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design by conducting a pretest before giving treatment and a posttest after giving treatment. The population of this research was adolescent women at MAN 3 Medan who experienced dysmenorrhea. The sampling technique used systematic random sampling with a sample size of 50 respondents. The research instrument used the NRS (Numeric Rating Scale) pain measurement sheet.

The results of this study were that the average level of dysmenorrhea in adolescent women before being given the selfhypnosis technique was in severe and moderate pain. After being given the self-hypnosis technique, the average pain level in adolescent women became mild pain. The results of this research using the T-Test obtained results ($p=0.001<0.05$). It can be concluded that there is an effect of self-hypnosis therapy on the intensity of dysmenorrhea in female students at MAN 3 Medan. It is hoped that self-hypnosis can be used to increase students' knowledge in reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: *Dysmenorrhea, Self hypnosis*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan”** yang disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Medan Politeknik Kementrian Kesehatan RI Medan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan sekaligus Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Zuraidah, SSiT, M.Kes selaku Pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia

memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dodoh Khodijah, SST, MPH selaku Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Staff pengajar Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
7. Bapak Hasanuddin Hasibuan, S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah MAN 3 Medan dan beserta staf guru yang telah memberikan arahan dan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di MAN 3 Medan.
8. Ucapan terimakasih banyak kepada orang tua saya bapak Supardi Sembiring dan ibu Peronika Br Surbakti yang telah memberikan kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, materi, dukungan dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan bagi penulis memiliki orang tua yang sangat mendukung anaknya dalam mencapai cita-cita.
9. Ucapan terimakasih banyak kepada adik saya Bobby Ibreyana Sembiring yang sudah memberikan dukungan dan menjadi salah satu motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada sahabat seperjuangan penulis, Asryani Loveta Mangunsong, Citra Esti Pebrina br Ginting, Mutiara Kencana br Sinulingga, Elsyah Nafisah, Sri Amanda Lestari, yang selalu mendukung, menemani dan memberikan

semangat kepada penulis selama masa perkuliahan terutama disaat pengerjaan skripsi ini.

11. Seluruh rekan mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang bersama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat-Nya dan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Medan, 28 Juni 2024

Cici Suranika Br Sembiring

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini .

NAMA	: CICI SURANIKA BR SEMBIRING
NIM	: P07524420054
Program Studi/Jurusan	: Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri di MAN 3 Medan Tahun 2024

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive royalty- Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Remaja Putri di MAN 3 Medan Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalt Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada Tanggal 28 Juni 2024
Yang menyatakan

(Cici Suranika Br Sembiring)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK....	iii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja	8
B. <i>Menstruasi</i>	8
C. <i>Dismenore</i>	12
D. Konsep Dasar Nyeri.....	20
E. <i>Self Hypnosis</i>	29
F. Pengaruh <i>Hypnosis</i> Terhadap <i>Dismenore</i>	37
G. Kerangka Teori	39
H. Kerangka Konsep Penelitian.....	40
I. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Lokasi dan waktu penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel	42

D. Variabel Penelitian	45
E. Defenisi Operasioanal	46
F. Instrumnt penelitian.....	46
G. Cara pengumpulan data.....	47
H. Teknik pengolahan Data.....	49
I. Etika penelitian.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Dismenore</i> Sebelum Diberikan <i>Self Hypnosis</i>	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Dismenore</i> Setelah Diberikan <i>Self Hypnosis</i>	51
Tabel 4.3 Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i>	51
Tabel 4.4 Analisis Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	27
Gambar 2.2 <i>Visual Analogica Scale</i> (VAS).....	28
Gambar 2.3 Gelombang otak Beta	31
Gambar 2.4 Gelombang otak Alfa	32
Gambar 2.5 Gelombang otak Teta.....	32
Gambar 2.6 Gelombang otak Delta.....	33
Gambar 2.7 Kerangka Teori.....	39
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	40
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pre-Test Post-Test</i>	42
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Survey Penelitian.....	66
Lampiran 2 Balasan Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3 Surat Ethical Clearance.....	68
Lampiran 4 Kuesioner Pre-Test.....	69
Lampiran 5 Kuesioner Post-Test.....	71
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	73
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	74
Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur <i>Self Hypnosis</i>	75
Lampiran 9 Satuan Acara Pengajaran Pre-Intervensi <i>Self Hypnosis</i>	79
Lampiran 10 Satuan Acara Pengajaran Post-Intervensi <i>Self Hypnosis</i>	80
Lampiran 11 Lembar Dokumentasi.....	81
Lampiran 12 Hasil Statistika.....	83
Lampiran 13 Dummy Tabel.....	86
Lampiran 14 Lembar Konsul.....	88
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup.....	92