

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). *Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Medan Tahun 2022*. Jurnal Maternitas Kebidanan, 8(1), 85–92.
- Almanasef, M., & Alqarni, H. (2023). *Self-care strategies for the management of primary dysmenorrhea among young women in Asir region, Saudi Arabia: a cross-sectional study*. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 27(1), 172–178. https://doi.org/10.26355/eurev_202301_30869
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer*. Cermin Dunia Kedokteran, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). *Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia*. BMC Women's Health, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>
- Bahrudin, M. (2018). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. Saintika Medika, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). *Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 42(August 2020), 101280. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101280>
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). *Hubungan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 17(2), 255–259. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1317>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka. (2021). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Pendekar*.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). *Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 288–296. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Elvina, A., Syafitasari, J., & Afriannisyah, E. (2023). *The effect of reproductive health education through leaflets on increasing knowledge adolescent women at smpn 2 ponjong mountain kidul district*. 8(1), 7–12.

- Fitriana, C., Zebua, P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study*.
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). *Edukasi Hipnosis untuk Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja Kabupaten Muaro Jambi*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 5(2), 195. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.381>
- Hamzah, S., & B, H. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak*. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 804–813. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Hitipeuw, A. J., & Achmad, I. (2022). *Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Kebidanan, 2(2), 162–168. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.421>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 185–192.
- Insani, W. N., & Susan, Y. (2020). *Self Hypnosis Berpengaruh Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Bidan, V(1), 29–35.
- Khotimah, N., Kusumastuti, N. A., & Wibisono, H. A. Y. (2021). *Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid*. Jurnal Citra Keperawatan, 9(2), 96–103. <https://doi.org/10.31964/jck.v9i2.202>
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). *Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi*. Jurnal Kesehatan Vokasional, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Obiagwu, H. I., Eleje, G. U., Obiechina, N. J. A., Nwosu, B. O., Udigwe, G. O., Ikechebelu, J. I., Ugboaja, J. O., Okoro, C. C., Okonkwo, I. O., Okwuosa, A. O., Oguejiofor, C. B., Chigbo, C. G., Ogabido, C. A., Okafor, C. C., & Okafor, C. G. (2023). *Efficacy of zinc supplementation for the treatment of dysmenorrhoea: a double-blind randomised controlled trial*. Journal of International Medical Research, 51(5). <https://doi.org/10.1177/03000605231171489>
- Octaviani, N. (2018). *Pengaruh Hypnosis Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi di Madrasah Aliyah Al-Fatah Palembang Tahun 2018*. 1–78. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/219>
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). *Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur*. Jurnal

Kesehatan Komunitas, 8(1), 97–101.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>

Sari, W., & Julianti, N. (2022). *Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Cikarang Timur Tahun 2022*. Jurnal Kebidanan, 10.
<https://drive.google.com/uc?export=view&id=1nWM2ntrZnioNeyMTX9nSdxdVUtIz0OIQ>

Syarifah Fauziyah. (2021). *Tingkat pengetahuan peran hormon reproduksi terhadap menstruasi pada siswi man kota sorong*.

Tanjung nardiansyah, N., & Julianti, N. (2023). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Pubertas Pada Remaja Putri SDIT Annur Cikarang Pusat Tahun 2023*. 1–9.

Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2017). *Analisis Faktoryang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorrhea*. Jurnal Kesehatan, 8(1), 41.
<https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>

Trisnawati, Y. (2023). *Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Literatur*. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1), 640.

Ummi, M. ummiyati, & Elok Sari Dewi. (2023). *Effect of Self-Hypnosis Therapy and Massage Counter Pressure on the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Women Adolescent*. Journal for Quality in Women's Health, 6(1), 20–25.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v6i1.199>

Wafiroh, P. S., & Wulandari, P. (2021). *Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore*. 19(1), 1–7. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/481>

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1

Surat Survey Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	---	---

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 2110 /2023	30 November 2023
Perihal : <u>Izin Melakukan Survei Penelitian</u>	

Yang terhormat,

Kepala Sekolah MAN 3 Medan

di-

Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada:

Nama : Cici Suranika Br Sembiring

NIM : P07524420054

Judul Penelitian : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan kebidanan

31 Ketua,



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



Lampiran 2

Balasan Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 Jalan Pertahanan No. 99 Kel. Timbang Deli Kec. Medan Amplas Kode Pos 20361 Telp. 061 7879581 Pos-el : man3medan@yahoo.com Laman : www.man3medan.sch.id	
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : B- 121 /Ma.02.18/PP.00.6/03/2024	
Berdasarkan Surat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor PP.08.02/F.XXII.10/0598/2024 Tanggal 7 Februari 2024. Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan menerangkan bahwa :	
Nama	: Cici Suranika Br Sembiring
NIM	: P07524420054
Judul Penelitian	: Pengaruh Self Hypnosis terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di MAN 3 Medan
Benar nama tersebut telah melaksanakan Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan pada tanggal 05 Maret 2024.	
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Medan, 06 Maret 2024 Kepala  Hasanuddin Hasibuan	

Lampiran 3

Surat Ethical Clearance

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644 email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com	 POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
--	---	---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 535 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“ Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Dismenore
Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Cici Suranika Br Sembiring**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 26 Maret 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan


dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003



Lampiran 4

Kuesioner pre-test

Pengaruh Selfhypnosis Terhadap Pengurangan Dismenorrhea Pada Remaja Putri

Petunjuk: Berilah tanda cek (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda!

1. Nama :
2. Usia :
3. Usia Pertama Menstruasi :
4. No. HP :
5. Tanggal Pengumpulan Data :
6. Berapa Lama Anda Menstruasi :

☐ 7 hari

☐ > 7 hari
7. Apakah Anda Merasakan Nyeri Saat Menstruasi :

☐ Ya

☐ Tidak
8. Bagaimana sifat nyeri yang anda rasakan :

Sementara ☐ timbul

☐ Konstan
9. Berapa Lama Anda Merasakan Nyeri Menstruasi :

1 hari

2 hari

3 ☐ ri

4 ha ☐

☐

☐
10. Ketika anda mengalami nyeri saat menstruasi, apakah anda mengonsumsi obat pereda nyeri?

☐ Ya

☐ Tidak
11. Menurut anda, lingkari angka yang menunjukkan seberapa besar nyeri haid (dismenore primer) yang anda rasakan dalam skala 0-10?
 1. Skala 0 : tidak ada rasa nyeri yang dialami.
 2. Skala 1 : nyeri seperti gatal atau rasa nyut-nyutan.
 3. Skala 2 : nyeri seperti terlilit atau terpukul tetapi masih bisa berkomunikasi dengan baik.
 4. Skala 3 : nyeri seperti perih tetapi masih bias berkomunikasi dan beraktivitas.
 5. Skala 4 : nyeri seperti kram dan masih bias dikurangi dengan berganti posisi.

6. Skala 5 : nyeri seperti tertekan atau tergesek dan masih bias dikurangi dengan berganti posisi.
7. Skala 6 : nyeri seperti terbakar atau tertusuk-tusuk .
8. Skala 7 : nyeri seperti perih yang tidak tertahan.
9. Skala 8 : sangat nyeri seperti perih dan kram yang sangat mengganggu, masih bisa di control dan beraktivitas ringan.
10. Skala 9 : nyeri berat, tidak dapat dikontrol lagi dan tidak dapat beraktivitas.
11. Skala 10 : merupakan nyeri sangat berat, tidak dapat dikontrol, tidak dapat beraktivitas dan berkomunikasi dengan benar.

Lampiran 5

Kuesioner post-test

Pengaruh *Selfhypnosis* Terhadap Pengurangan *Dismenorea* Pada Remaja Putri

Petunjuk: Berilah tanda cek (✓) pada kotak yang telah disediakan sesuai jawaban anda!

1. Nama : _____
2. Umur : _____
3. Usia Pertama Menstruasi : _____
4. Tanggal Pengumpulan Data : _____
5. Berapa lama anda menstruasi : _____ hari > _____ hari
6. Bagaimana sifat nyeri yang anda rasakan :
Sementara ☐ lang timbul Konstan ☐
7. Berapa Lama Anda Merasakan Nyeri Menstruasi :
1 hari 2 hari 3 ☐ ri 4 ha ☐ ☐ ☐
8. Apakah anda merasakan metode *selfhypnosis* berpengaruh dalam meredakan nyeri saat menstruasi?
Ya ☐ Iak ☐
9. Apa yang anda rasakan saat dilakukan *selfhypnosis*?
.....
10. Menurut anda setelah dilakukan *selfhypnosis*, lingkari angka yang menunjukkan seberapa besar nyeri haid yang anda rasakan dalam skala 0-10!
 1. Skala 0 : tidak ada rasa nyeri yang dialami.
 2. Skala 1 : nyeri seperti gatal atau rasa nyut-nyutan.
 3. Skala 2 : nyeri seperti terlilit atau terpukul tetapi masih bisa berkomunikasi dengan baik.
 4. Skala 3 : nyeri seperti perih tetapi masih bias berkomunikasi dan beraktivitas.
 5. Skala 4 : nyeri seperti kram dan masih bias dikurangi dengan berganti posisi.
 6. Skala 5 : nyeri seperti tertekan atau tergesek dan masih bias dikurangi dengan berganti posisi.
 7. Skala 6 : nyeri seperti terbakar atau tertusuk-tusuk .
 8. Skala 7 : nyeri seperti perih yang tidak tertahan.

9. Skala 8 : sangat nyeri seperti perih dan kram yang sangat mengganggu, masih bisa di control dan beraktivitas ringan.
10. Skala 9 : nyeri berat, tidak dapat dikontrol lagi dan tidak dapat beraktivitas.
11. Skala 10 : merupakan nyeri sangat berat, tidak dapat dikontrol, tidak dapat beraktivitas dan berkomunikasi dengan benar.

Lampiran 6

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cici Suranika Br Sembiring

NIM : P07524420054

Adalah Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Medan yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *SelfHypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan” untuk memenuhi ketentuan melakukan kegiatan penyusunan karya tulis ilmiah sebagai persyaratan mencapai derajat Sarjana Terapan Kebidanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *selfhypnosis* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri.

Sehubung dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi responden penelitian dengan memberikan jawaban secara jujur dan tulus atas pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian ini. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebagai bukti ketersediaan Saudara menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon ketersediaan Saudara untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan yang telah dipersiapkan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Saudara saya mengucapkan terimakasih.

Medan, Januari 2024

Penulis

Lampiran 7

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Setelah saya mendapatkan penjelasan dari penulis tentang penelitian yang berjudul “Pengaruh *Selfhypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Remaja Putri di MAN 3 Medan” yang akan dilakukan oleh mahasiswa Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan, maka dengan ini saya:

Bersedia/Tidak Bersedia

Untuk berpartisipasi dalam proses penelitian tersebut. Demikian pernyataan yang saya buat dengan sadar, sukarela, tanpa paksaan dan tekanan dari siapapun.

Medan, Januari 2024

Penulis

Responden

(Cici Suranika Br Sembiring)

(.....)

Lampiran 8

Standar Operasional Prosedur Self Hypnosis

1. Definisi

Self-hypnosis adalah suatu jenis tindakan terapi yang dilakukan untuk memberi sugesti terhadap diri sendiri yang digunakan untuk mengatasi nyeri, kecemasan, depresi atau mengubah perilaku.

2. Tujuan

- a. Mengurangi nyeri menstruasi
- b. Mengubah kebiasaan saat merasakan nyeri
- c. Meningkatkan kepercayaan diri
- d. Manajemen nyeri

3. Indikasi

Terapi ini diindikasikan bagi klien yang sedang merasakan nyeri menstruasi ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks.

4. Prosedur

NO	KOMPONEN
1.	PENGKAJIAN a. Kaji data pasien b. Kaji tingkat nyeri pasien c. Kaji poin-poin penting yang akan disugestikan kepada klien d. Kaji adanya pemakaian obat pereda nyeri
2.	PELAKSANAAN a. Menjelaskan kepada klien tentang prosedur <i>self-hypnosis</i> b. Menginstruksikan klien untuk memposisikan diri senyaman mungkin c. Mengarahkan klien untuk mengikuti instruksi berikut: 1) Pre Hypnotic Suggestion Yang perlu Yang perlu anda lakukan adalah mencatat program pikiran apa yang ingin anda instal di dalam pikiran anda. Misalkan anda ingin percaya diri berbicara didepan umum.

	Anda membuat skrip seperti ini ”<i>Semakin hari dalam hidupku saya percaya bahwa rasa nyeri yang saya rasakan akan semakin berkurang. Saya mengetahui begitu luar biasanya diriku sehingga rasa nyeri yang saya rasakan dapat berkurang secara perlahan-lahan</i>”. Sebelum anda memasuki kondisi hipnosis, anda baca ulang-ulang sampai anda merasakan sesuatu yang berbeda dan mungkin anda hafal terhadap sugesti tersebut. 2) Masuki kondisi Hypnosis/Trance Selanjutnya kita akan memasuki latihan relaksasi untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis/trance. a) Pengkondisian Awal Relaksasi Silakan duduk bersandar atau berbaring di tempat yang nyaman, misalkan di sofa atau di atas tempat tidur anda. Lakukan hal ini secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang dan hening. Hidupkan musik yang anda sukai supaya dapat menambah rileksasi yang anda rasakan. Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam beberapa menit. Letakkan tangan secara bebas di atas paha (jika dalam kondisi duduk) atau julurkan searah kaki (jika dalam kondisi berbaring), dan biarkan kaki anda lepas bebas pula (dalam kondisi duduk) atau luruskan dan jangan disilangkan/ditumpuk (jika dalam kondisi berbaring). Sekali lagi posisikan seluruh anggota tubuh anda senyaman mungkin hingga seluruh urat-urat syaraf Anda terasa begitu bebas mengalirkan darah dan otot-otot Anda dapat melemas dengan sangat mudahnya. Pejamkan mata, perhatikan nafas Anda, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Ucapkan dalam hati : <i>“Saya berniat untuk memasuki relaksasi melepaskan segalanya mengistirahatkan tubuh dan pikiran saya</i>” b) Relaksasi Mata <i>Mata aku perintahkan kamu menjadi sangat santai sangat rileks dan sangat malas ! Sedemikian malasnya sehingga kamu tidak mau membuka walaupun kamu berkeinginan untuk membuka Bahkan untuk bergerakpun kamu sedemikian malasnya</i>” [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa mata anda sudah sangat sangat santai] [Lalu coba buka mata anda, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]
--	---

	c) Relaksasi Leher <i>“Leher kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas, dan lemas Sehingga aku sama sekali tidak dapat mengerakkanmu. Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha mengerakkanmu”</i> [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa leher anda sudah sangat sangat santai].....[Lalu coba anda gerakkan leher anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini] d) Relaksasi Tangan <i>“Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk mengerakkanmu”</i> [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa jari-jari tangan anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] [Lalu coba anda gerakkan tangan dan jari-jari anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya] e) Relaksasi Kaki <i>“Wahai kedua belah kaki dan telapak kaki kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk mengerakkanmu”</i> [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan bahwa kaki anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] [Lalu coba anda gerakkan kaki anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya] f) Relaksasi Seluruh Tubuh <i>”Wahai seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki aku minta saat ini juga engkau untuk rileks, nyaman, senang dan bahagia ”</i> [Rasakan semakin tubuh anda rileks, maka anda menjadi sangat nyaman] g) Relaksasi Pikiran Langkah selanjutnya, anda bisa melakukan relaksasi pikiran dengan berkata <i>”wahai pikiran aku perintahkan saat ini juga engkau untuk rileks dan memasuki relaksasi</i>
--	---

	<i>yang sempurna sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”</i> [Baca Script ini berulang-ulang, sampai anda merasakan pikiran relaks, maka lanjutkan dengan Script Relaksasi berikutnya] 3) Pemrograman diri (Hypnotic Suggestion Visualisasi & Afirmasi) Langkah selanjutnya adalah Pemrograman diri merupakan inti dari Self Hypnosis yang dilakukan setelah kita berada dalam kondisi rileks sempurna. Kondisi rileks sempurna adalah kondisi dimana gerbang pikiran bawah sadar mulai “terbuka” dan siap menerima program. <i>“Saya adalah pribadi yang sangat istimewasaya memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggisaya selalu berbahagia sehingga rasa nyeri yang saya rasakan tidak mengganggu sayasaya dan seluruh organ tubuh saya sehatsaya sangat bangga dan sangat bahagia karena memiliki kemampuan yang sangat luar biasa inisaya adalah pribadi yang sempurnasaya adalah pribadi yang penuh percaya dirisaya sangat mencintai diri saya sendirirasa sakitnya akan perlahan-lahan berkurangmulai hari ini rasa sakit yang saya rasakan ini tidak akan mengganggu aktivitas sayasaya akan mulai beraktivitas seperti biasasaya penuh rasa percaya dirisaya pribadi istimewa ”</i> *Dibawakan sambil berimajinasi bahwa rasa sakit yang dirasakan sudah mulai berkurang 4) Melakukan Pengakhiran (Termination and Awakening) Membangunkan kembali diri dalam kondisi yang sadar <i>“Saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan pada hitungan ke-5 saya akan bangun membuka mata dalam kondisi yang sangat segar, sehat, dan positif“</i> [Mulai lakukan penghitungan secara perlahan-lahan] d. Tahap Terminasi 1) Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien 2) Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/ keluarga dan pamit 3) Pendokumentasian tindakan dan hasil e. Tahap Evaluasi 1) Evaluasi perasaan klien (merasa aman dan nyaman) 2) Kontak waktu untuk kegiatan selanjutnya 3) Dokumentasikan prosedur dan hasil observasi
--	--

Lampiran 9

SATUAN ACARA PENGAJARAN (SAP) PRE-INTERVENSI SELF-HYPNOSIS

Pokok Bahasan : Pemberian Materi *Self-hypnosis*

Waktu : 30 menit

Tujuan :

1. Tujuan Umum: Setelah mengikuti pembelajaran *self-hypnosis*, klien dapat melakukan *self-hypnosis*
2. Tujuan Khusus:
Setelah mengikuti pembelajaran, diharapkan:
 - 1) Klien dapat mengetahui tentang *self-hypnosis*
 - 2) Klien dapat melakukan *self-hypnosis*

Materi : SOP *Self-hypnosis*

Strategi instruksional :

NO	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pembukaan 1) Memberikan salam kepada klien 2) Menjelaskan tujuan dan prosedur <i>self-hypnosis</i> 3) Memberikan <i>informed consent</i>	Diskusi	-	5'
2.	Inti: 1) Mengkaji tingkat nyeri yang dirasakan pasien 2) Mengambil data pre-test tingkat nyeri pasien (lembar observasi) 3) Mendiskusikan poin-poin penting yang akan disugestikan kepada klien 4) Mengajarkan <i>self-hypnosis</i> 5) Mendampingi klien melakukan <i>self-hypnosis</i> 6) Memberikan fase istirahat kepada klien	Ceramah/ Demonstrasi		20'
3.	Penutup 1) Menanyakan perasaan klien setelah melakukan <i>self-hypnosis</i>	Diskusi		5'

Lampiran 10

SATUAN ACARA PENGAJARAN (SAP) POST-INTERVENSI SELF-HYPNOSIS

Pokok Bahasan : Pemberian Materi *Self-hypnosis*

Waktu : 10 menit

Tujuan :

1. Tujuan Umum : Setelah mengikuti pembelajaran *self-hypnosis*, klien dapat melakukan *self-hypnosis*
2. Tujuan Khusus :
Setelah mengikuti pembelajaran, diharapkan:
 - 1) Klien dapat mengerti materi yang sudah diberikan tentang *self-hypnosis*
 - 2) Klien dapat melakukan *self-hypnosis*

Materi : SOP *Self-hypnosis*

Strategi instruksional :

NO	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pembukaan 1) Memberi salam kepada klien	Diskusi	-	2'
2.	Inti 1) Mengambil data post-test tingkat nyeri klien (lembar observasi)	Diskusi	-	5'
3.	Penutup 1) Menanyakan perasaan klien setelah dilakukan <i>self-hypnosis</i> 2) Mengucapkan terimakasih kepada klien atas keikutsertaannya	Diskusi	-	3'

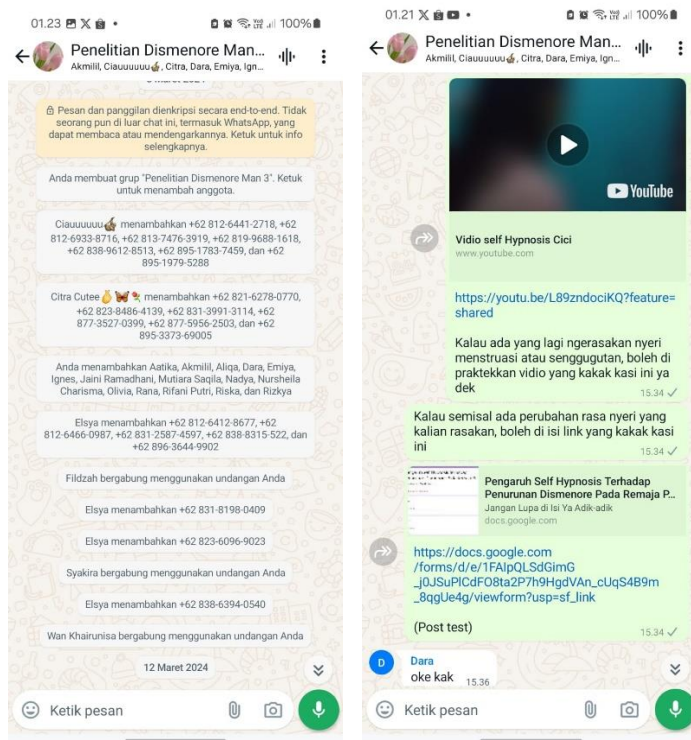
Lampiran 11

Lembar Dokumentasi





Dokumentasi pembuatan group wa untuk responden



Dokumentasi responden melakukan self hypnosis di rumah



Lampiran 12

Dummy Table

1. Distribusi frekuensi dismenore sebelum diberikan terapi selfhypnosis pada siswi di MAN 3 Medan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 Nyeri Ringan	17	34%
4-7 Nyeri Sedang	25	50%
8-10 Nyeri Berat	8	16%
Total	50	100%

2. Distribusi frekuensi dismenore setelah diberikan terapi selfhypnosis pada siswi di MAN 3 Medan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1-3 Nyeri Ringan	15	30%
4-7 Nyeri Sedang	30	60%
8-10 Nyeri Berat	5	10%
Total	50	100%

3. Pengaruh selfhypnosis terhadap penurunan dismenore pada siswi di MAN 3 Medan

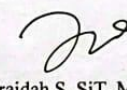
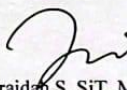
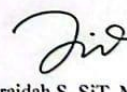
Kategori	Dismenore			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	-	-	15	30%
Nyeri Ringan	17	34%	30	60%
Nyeri Sedang	25	50%	5	10%
Nyeri Berat	8	16%	-	-
Total	50	100%	50	100%

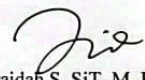
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA
MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. JaminGinting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633- Fax : 061-8368644
www.poltekkes-medan.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NamaMahasiswa : Cici Suranika Br Sembiring
Nim : P07524420054
Judul Skripsi : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan
Dismenore Pada Remaja Putri di MAN 3 Medan
Pembimbing Utama : Zuraidah, S.SiT, M. Kes
Pembimbing Pendamping : Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	18 Agustus 2023	Pengajuan judul skripsi dengan minimal 3 judul 1. Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid 2. Hubungan aktivitas fisik dengan dismenoreia pada remaja putri 3. Hubungan MPASI dini dengan pertumbuhan anak	Diberikan arahan untuk mencari jurnal dan sumber terkait beberapa judul tersebut untuk referensi	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
2	21 agustus 2023	Konsultasi judul dengan membawa berbagai jurnal dan referensi	Didapatkan hasil judul yang dipilih "Hubungan aktivitas fisik dengan dismenoreia pada remaja putri"	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
3	22 agustus 2023	ACC judul , dan melakukan konsultasi mengenai tempat penelitian	Judul telah disetujui dan diarahkan untuk mulai mengerjakan Bab 1	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
4	23 agustus 2023	Melakukan konsultasi judul dengan pembimbing kedua	Judul disetujui dan diarahkan untuk mulai mempersiapkan Bab 1	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
5	18 oktober 2023	Melakukan bimbingan Bab 1	Diberikan arahan untuk membuat latar belakang dengan membentuk piramid terbalik	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)

6	19 oktober 2023	Melakukan bimbingan Bab 1 dengan dosen pembimbing kedua	Revisi penulisan	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
7	30 oktober 2023	Melakukan bimbingan perbaikan Bab 1	Diberikan arahan untuk menggunakan referensi minimal 5 tahun terakhir	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
8	2 november 2023	Perbaikan Bab 1 dan Bimbingan Bab 2	Bab 1 telah di acc dan diberikan arahan untuk lebih banyak menggunakan referensi pada Bab 2	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
9	7 november 2023	Bimbingan bab 2	Memperhatikan sumber yang digunakan Diberikan arahan mengenai sub materi yang akan dimasukkan	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
10	10 november 2023	Bimbingan perbaikan bab 2	Memperhatikan penulisan dan referensi yang digunakan Bab 2 telah diacc	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
11	16 november 2023	Bimbingan bab 3	Memperhatikan metode yang akan digunakan dalam penelitian dan cara pengambilan sampel	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
12	30 november 2023	Revisi Bab 2,3 dengan pembimbing kedua	Perbaikan penulisan dan kerapian	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
13	30 november 2023	Acc untuk maju oleh pembimbing pertama		 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)
14	5 desember 2023	Acc untuk maju oleh pembimbing kedua		 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)

15	17 januari 2024	Bimbingan revisi setelah seminar proposal oleh dosen penguji		 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)
16	31 januari 2024	Bimbingan revisi setelah seminar proposal oleh dosen pembimbing pertama		 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
17	31 januari 2024	Bimbingan revisi setelah seminar proposal oleh dosen pembimbing kedua		 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)
18	2 februari 2024	Acc untuk penelitian oleh dosen pembimbing pertama		 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
19	2 mei 2024	Bimbingan bab 4 dan bab 5	Penambahan referensi jurnal dari luar Penambahan teori dipembahasan	 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
20	3 mei 2024	Bimbingan bab 4 dan 5 dengan dosen pembimbing kedua	Revisi kerapian dan penulisan	 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)
21	13 mei 2024	Acc maju seminar hasil		 (Zuraidah, S. SiT, M. Kes)
22	13 mei 2024	Acc maju seminar hasil		 (Arihta Br Sembiring, SST, M. kes)

23	10 juni 2024	Bimbingan revisi dengan dosen penguji	Revisi sudah sesuai dan di acc	 (Dodoh Khodijah, SST, MPH)
24	11 juni 2024	Bimbingan revisi	Sudah sesuai	 (Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
25	11 juni 2024	Bimbingan revisi	Sudah sesuai	 (Zuraidah,S. SiT, M. Kes)

Mengetahui

Pembimbing Utama


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

Pembimbing Pendamping


(Arihta Br Sembiring,SST, M. kes)
NIP.197002131998032001

Lampiran 14

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Cici Suranika Br Sembiring

Tempat/Tanggal Lahir : Kaban, 05 Januari 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Kaban Dusun 2, Kec. Kaban Jahe, Kab. Karo

Kewarganegaraan : Indonesia

Status : Belum Kawin

Agama : Kristen Protestan

Nama Orang Tua

Ayah : Supardi Sembiring

Ibu : Peronika Fransiska Br Surbakti

Anak Ke : 1 dari 2 bersaudara

No. Hp : 082279553835

Email : cicisembiring5@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1.	SD Negeri Kaban	2008	2014
2.	SMP Negeri 1 Kaban Jahe	2014	2017
3.	SMA Negeri 2 Kaban Jahe	2017	2020
4.	Poltekes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan	2020	2024

Lampiran 15

SKRIPSI CICI SEMBIRING.docx

ORIGINALITY REPORT

17 %	14 %	6 %	9 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2 %
2	docplayer.nl Internet Source	1 %
3	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1 %
4	ibi.or.id Internet Source	1 %
5	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	1 %
6	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
7	Submitted to Linfield Christian School Student Paper	<1 %
8	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
9	Submitted to Purdue University Student Paper	<1 %

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

Cici Suranika br Sembiring

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: cicisembiring5@gmail.com

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

ABSTRACT

Introduction: 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 Coticotropin Releasing Factor (CRF) increases the production of endorphin hormones and reduces the production of cortisol and other stress hormones so that pain will decrease.

Methods: 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.

Results and Discussion: 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 ($p=0.001<0.05$).

Conclusion: 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, Selfhypnosis

ABSTRAK

Latar Belakang: 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.

Metode: 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 peneliti ini yaitu remaja putri di MAN 3 Medan yang mengalami *dismenore*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Instrument penelitian menggunakan lembar pengukuran nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

Hasil Penelitian/Diskusi: 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 ($p=0,001<0,05$).

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *selfhypnosis* terhadap intensitas *dismenore* pada siswi di MAN 3 Medan. Diharapkan *selfhypnosis* dapat digunakan untuk menambah pengetahuan mahasiswa dalam mengurangi rasa nyeri *dismenore*.

Kata Kunci: *Dismenore, Selfhypnosis*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk yang berusia 10-24 tahun dengan status belum menikah. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020 jumlah remaja putri di Indonesia mencapai 33.886.130 jiwa atau sekitar 12,54% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka, 2021). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan biologi,

psikologi dan perubahan sosial yang disebut masa pubertas. *Menstruasi* pertama yang terjadi pada remaja di rentang usia 13-14 tahun disebut dengan *menarche*. Menstruasi merupakan hal yang fisiologis terjadi pada remaja putri, namun keluhan yang dirasakan saat menstruasi sangat mengganggu karena disertai dengan rasa nyeri, mual, gangguan emosional dan nyeri perut bagian bawah atau disebut dengan *dismenore* (Hamzah & B, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa kejadian *dismenore* terjadi sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat, angka kejadian *dismenore* di dunia sebesar 50% kasus. *Dismenore* primer yang dialami wanita usia 12–17 tahun di Amerika Serikat pada tahun 2012 adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat sehingga mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Wafiroh & Wulandari, 2021).

Data Kemenkes RI tahun 2016, menyatakan prevelensi remaja putri di Indonesia yang mengalami *dismenore* yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. Menurut Riskesdas Propinsi Sumatera Utara, didapatkan angka kejadian nyeri menstruasi sekitar 30-45% remaja yang mengalami nyeri menstruasi (Hamzah & B, 2021).

Dismenore dibedakan menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri yang biasanya disebabkan karena adanya kontraksi otot dinding rahim. Sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri yang biasanya disebabkan karena adanya kelainan, peradangan dan penyakit pada organ reproduksi wanita. Remaja putri yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* kemungkinan akan mengakibatkan susah untuk berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah (Agustina et al., 2023).

Penanganan untuk *dismenore* biasanya dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi biasanya dilakukan dengan kompres hangat, teknik *massase*, latihan fisik, tidur yang cukup dan teknik rileksasi seperti yoga serta menggunakan teknik nafas dalam, salah satunya dengan menggunakan teknik *self hypnosis*. *Self hypnosis* merupakan teknik yang menggunakan kekuatan sugesti atau keyakinan suatu hal positif yang dapat memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi cara pikir seseorang.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di MAN 3 Medan, dari data yang didapatkan di UKS sekolah banyak terdapat siswi perempuan kelas 10 yang izin dari pembelajaran sekolah karena *dismenore*. Beberapa penelitian yang dilakukan di MAN 3 Medan melakukan penelitian tentang tingkat nyeri haid tetapi penulis sebelumnya tidak tertarik untuk melakukan penanganan untuk mengatasi nyeri haid tersebut dengan teknik rileksasi *self hypnosis*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *Pre-Eksperimen*. Dengan pendekatan *the one group pre-test and post-test design*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis melalui suatu intervensi yang menggunakan satu kelompok dan memberikan *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini merupakan studi *Pre-Eksperimen* untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja yang mengalami nyeri haid. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi perempuan kelas X dan XI tahun ajaran 2023/2024 di MAN 3 Medan yang berjumlah 358 siswi perempuan yang mengalami *dismenore*. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Random Sampling* dengan pendekatan *Systematic Random Sampling*. Total sampel yang akan diambil adalah 50 sampel remaja perempuan yang mengalami *dismenore* dengan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus

Lameshow (1990). Metode pengumpulan data yang diterapkan pada penelitian ini adalah data primer yang didapat langsung dari hasil *screening* dan intervensi penelitian pada remaja yang mengalami nyeri haid yang telah memenuhi kriteria inklusi. Analisa data menggunakan software SPSS pertama kali melakukan uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *Uji Normalitas Uji T-Test*.

HASIL PENELITIAN

a. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Dismenore* Sebelum Diberikan Terapi *Self Hypnosis* Pada Siswi Di MAN 3 Medan Tahun 2024

Numeric	Frekuensi	Presentase (%)
1-3: Nyeri Ringan	17	34.0
4-7: Nyeri Sedang	25	50.0
8-10: Nyeri Berat	8	16.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid sebelum diberikan terapi hypnosis pada siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024 terdapat sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 25 orang (50,0%), pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 17 orang (34,0%), sedangkan sebagian kecil ada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 8 orang (16,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Dismenore* Setelah Diberikan Terapi *Self Hypnosis* Pada Siswi Di MAN 3 Medan Tahun 2024

Numeric	Frequency	Valid Percent
0: Tidak Nyeri	15	30.0
1-3: Nyeri Ringan	30	60.0
4-7: Nyeri Sedang	5	10.0
Total	50	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diatas, diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri haid setelah diberikan terapi *self hypnosis* pada siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024 terdapat sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 30 orang (60,0%), pada kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 15 orang (30,0%), sedangkan sebagian kecil ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 5 orang (10,0%).

b. Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024

Numeric	Nyeri Dismenore			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	-	-	15	30.0
Nyeri Ringan	17	34.0	30	60.0
Nyeri Sedang	25	50.0	5	10.0
Nyeri Berat	8	16.0	-	-

Total	50	100.0	50	100.0
-------	----	-------	----	-------

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 50 responden (100,0%), pada saat sebelum dilakukan intervensi didapatkan 8 responden (16,0%) yang mengalami nyeri berat, setelah dilakukan intervensi terdapat 0 responden (0%) yang mengalami nyeri berat, 3 responden (6,0%) yang menurun menjadi nyeri ringan dan 5 responden (10,0%) yang menurun menjadi nyeri sedang. Sebelum dilakukan intervensi didapatkan juga 25 responden (50,0%) yang mengalami nyeri sedang, setelah dilakukan intervensi terdapat 25 responden (50,0%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dan 0 responden (0%) yang mengalami peningkatan nyeri menjadi nyeri berat. Dan sebelum dilakukan intervensi didapatkan juga 17 responden (34,0%) yang mengalami nyeri ringan, setelah dilakukan intervensi didapatkan 14 responden (28,0%) mengalami penurunan menjadi tidak nyeri, 3 responden (6,0%) menetap berada di tingkat nyeri ringan dan 0 responden (0%) yang mengalami peningkatan nyeri menjadi nyeri sedang.

Tabel 4. Analisis Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Siswi Sebelum dan Sesudah Diberikan Dengan Uji *T-Test*

Penurunan Nyeri Dismenore	F	Sig.	Sig. (2-tailed)
Sebelum Intervensi	.446	.508	<.001
Setelah Intervensi			

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *T-Test* menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan p-value sebesar <.001 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh setelah dilakukan terapi self hypnosis terhadap penurunan dismenore pada Siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid sebelum diberikan terapi *hypnosis* didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 25 orang (50,0%), sedangkan sebagian ada pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 17 orang (34,0%), sedangkan sebagian kecil ada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 8 orang (16,0%).

Nyeri sering dianggap sebagai gejala normal dalam siklus menstruasi, rasa sakit yang berlebihan yang menyebabkan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas normal sehari-hari adalah abnormal. Tingkat rasa sakit yang dapat ditoleransi oleh individu bervariasi dan dengan demikian dismenorea adalah gangguan yang sangat subjektif (Resty Hermawahyuni et al., 2022).

Nyeri haid (*dismenorrhea*) terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin yang berlebih, prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan hipertoni dan vasokonstriksi pada miometrium yang menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, pendarahan dan nyeri. Peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah menyebabkan aliran darah ke uterus menurun, sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang cukup dan mengakibatkan haid terasa nyeri. Namun, kadar prostaglandin akan meningkat selama dua hari saat menstruasi terjadi. Tingginya kadar prostaglandin juga akan mempengaruhi kontraksi otot rahim. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus di dinding rahim untuk berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka kontraksi akan semakin kuat dan rasa nyeri juga akan semakin meningkat (Khotimah et al., 2021).

Berdasarkan hasil data penelitian diatas yang dilakukan di MAN 3 Medan setelah dianalisis dengan uji T-Test didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan terapi hypnosis.

Hipnoterapi akan menurunkan intensitas dismenore melalui dua mekanisme yaitu mekanisme induksi dan sugesti. Mekanisme induksi dalam hipnoterapi merupakan mekanisme pertama untuk menurunkan intensitas nyeri pada dismenore. Mekanisme induksi merupakan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta. Kondisi gelombang theta akan merangsang tubuh melalui jalur HPA untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya, CRF merangsang kelenjar hipofisis untuk menurunkan produksi Adenocorticotrophin (ACTH) sehingga meningkatkan produksi endorfin yang kemudian akan menurunkan produksi kortisol dan hormon stres lainnya. Endorfin bekerja untuk menekan impuls nyeri pada medula spinalis sehingga impuls nyeri tidak tersampaikan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang disalurkan ke korteks serebri. Kunci dari hypnosis adalah adanya kekuatan sugesti atau keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul

berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan (Wang and Wang, 2021) dalam (Trisnawati, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul *Edukasi Self Hypnosis Berpengaruh Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMKN 2 Sumedang*. Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji t – test menunjukkan nilai p value < α (p value = 0,000) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara selfhypnosis dengan penurunan nyeri haid. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa selfhypnosis dapat menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMKN 2 Sumedang (Insani & Susan, 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul *Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial*, penelitian ini menggunakan 64 siswi sebagai kelompok eksperimen dan 60 siswi kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan teknik rileksasi selama 2 siklus menstruasi pada siswi di Turki. Hasil dari penelitian ini menunjukkan perbedaan rata-rata pengukuran skor skala analog visual pertama dan akhir pasca latihan siswa pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik ($p < 0,001$), sedangkan perbedaan pada kelompok kontrol tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi progresif berdampak pada penurunan nyeri dismenore bila dilakukan secara rutin. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti harus merekomendasikan penerapan latihan relaksasi progresif pada mereka yang mengalami dismenore dan memberi tahu mereka manfaatnya (Çelik & Apay, 2021).

Berbeda dengan hasil penelitian dari *Journal of International Medical Research* yang berjudul *Efficacy of zinc supplementation for the treatment of dysmenorrhoea: a double-blind randomised controlled trial* menyatakan bahwa terapi rileksasi tidak terlalu berpengaruh untuk mengurangi dismenore karena jika seseorang memiliki kadar haemoglobin yang rendah dapat menyebabkan terjadinya anemia, sehingga dapat berakibat penurunan aliran darah dan rangsangan pada myometrium. Terjadinya kontraksi atau distirimi menyebabkan penurunan aliran darah ke rahim dan mengakibatkan rahim menjadi kekurangan oksigen (hipoksia). Sehingga semakin berat level anemia, maka semakin mudah terjadi dismenore pada remaja. Jadi untuk mengatasi anemia maka seseorang perlu mengonsumsi tablet tambah darah atau zinc suplemen untuk mencegah rasa sakit yang berlebihan. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa seng sulfat atau zinc suplemen dapat mengurangi kejadian dan keparahan dismenorea primer jika dikonsumsi lebih dari satu siklus menstruasi. Seng sulfat juga memiliki efek samping yang minim atau tidak ada efek samping pada sebagian orang (Obiagwu et al., 2023).

Wanita biasanya menganggap *dysmenore* sebagai respons terhadap menstruasi yang tidak dapat dihindari dan merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan dan harus ditoleransi. Dismenore primer juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, merokok, menarche dini, siklus menstruasi tidak teratur, durasi menstruasi yang lama dan faktor keturunan dari keluarga karena menurut penelitian (Azagew et al., 2020) wanita yang mempunyai riwayat keluarga yang positif mengalami dismenore mempunyai resiko lima kali lebih besar untuk mengalami dismenore primer dibandingkan dengan mereka yang tidak mempunyai riwayat keluarga dismenore. Banyak remaja putri menggunakan strategi perawatan mandiri untuk mengatasi nyeri haid tanpa perlu melakukan pengobatan ke rumah sakit atau klinik. Contohnya seperti istirahat, olahraga, pengobatan farmakologi dan teknik relaksasi (Almanasef & Alqarni, 2023).

Teknik relaksasi ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada wanita yang menderita dismenore. Sesuai dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan, lebih baik melakukan latihan relaksasi untuk mengurangi nyeri dismenore dan mengurangi penggunaan analgesik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode tersebut aman diterapkan oleh wanita yang mengalami dismenore. Metode ini juga dapat diterapkan secara mandiri oleh individu dan merupakan metode yang mudah diterapkan karena gratis, dan tidak berbahaya serta tidak memerlukan bantuan oleh orang lain (Çelik & Apay, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 50 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Adanya tingkat nyeri haid sebelum dilakukan terapi *self hypnosis* (nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat) pada Siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024.
2. Adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah dilakukan terapi *self hypnosis* (tidak nyeri, nyeri ringan dan nyeri sedang) pada Siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024.
3. Ada pengaruh terapi *self hypnosis* terhadap intensitas nyeri haid (p-value = 0,001) pada Siswi di MAN 3 Medan Tahun 2024.

Saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut

Hasil penelitian ini diharapkan semoga dapat menjadi informasi untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswi dan menjadi bahan referensi untuk Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan. Untuk peneliti berikutnya diharapkan dapat menambah bahan referensi dari jurnal-jurnal luar yang lebih banyak untuk perbandingan dari hasil penelitian ini, peneliti berikutnya juga diharapkan dapat lebih mengondisikan tempat dan waktu untuk melakukan terapi *self hypnosis*, dan dapat melakukan terapi *self hypnosis* lebih mahir supaya hasil yang didapatkan lebih maksimal untuk menurunkan nyeri *dismenorea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Arma, N., & Sayekti, P. H. (2023). *Efektivitas Pemberian Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Medan Tahun 2022*. Jurnal Maternitas Kebidanan, 8(1), 85–92.
- Almanasef, M., & Alqarni, H. (2023). *Self-care strategies for the management of primary dysmenorrhea among young women in Asir region, Saudi Arabia: a cross-sectional study*. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 27(1), 172–178.
https://doi.org/10.26355/eurrev_202301_30869
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer*. Cermin Dunia Kedokteran, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). *Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia*. BMC Women's Health, 20(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>
- Bahrudin, M. (2018). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. Saintika Medika, 13(1), 7.
<https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Çelik, A. S., & Apay, S. E. (2021). *Effect of progressive relaxation exercises on primary dysmenorrhea in Turkish students: A randomized prospective controlled trial*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 42(August 2020), 101280. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101280>
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). *Hubungan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 17(2), 255–259.
<https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1317>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka. (2021). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Pendekar*.
- Djimbula, N., Kristiari, J. J., & Ananti, Y. (2022). *Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 288–296.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Elvina, A., Syafitasari, J., & Afriannisyah, E. (2023). *The effect of reproductive health education through leaflets on increasing knowledge adolescent women at smpn 2 ponjong mountain kidul district*. 8(1), 7–12.
- Fitriana, C., Zebua, P., Suherry, K., & Halijah, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study*.
- Gustina, G., & Safitri, S. (2023). *Edukasi Hipnosis untuk Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja Kabupaten Muaro Jambi*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 5(2), 195.
<https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.381>
- Hamzah, S., & B, H. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak*. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 804–813.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094>
- Hitipeuw, A. J., & Achmad, I. (2022). *Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Kebidanan, 2(2), 162–168. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.421>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). *Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 185–192.
- Insani, W. N., & Susan, Y. (2020). *Self Hypnosis Berpengaruh Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Bidan, V(1), 29–35.
- Khotimah, N., Kusumastuti, N. A., & Wibisono, H. A. Y. . (2021). *Efektifitas Effleurage Massage Aromatherapy Lemongrass Terhadap Tingkat Nyeri Haid*. Jurnal Citra Keperawatan, 9(2), 96–103.
<https://doi.org/10.31964/jck.v9i2.202>

- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). *Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi*. Jurnal Kesehatan Vokasional, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Obiagwu, H. I., Eleje, G. U., Obiechina, N. J. A., Nwosu, B. O., Udigwe, G. O., Ikechebelu, J. I., Ugboaja, J. O., Okoro, C. C., Okonkwo, I. O., Okwuosa, A. O., Oguejiofor, C. B., Chigbo, C. G., Ogabido, C. A., Okafor, C. C., & Okafor, C. G. (2023). *Efficacy of zinc supplementation for the treatment of dysmenorrhoea: a double-blind randomised controlled trial*. Journal of International Medical Research, 51(5). <https://doi.org/10.1177/03000605231171489>
- Octaviani, N. (2018). *Pengaruh Hypnosis Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi di Madrasah Aliyah Al-Fatah Palembang Tahun 2018*. 1–78. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/219>
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). *Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Sari, W., & Julianti, N. (2022). *Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Cikarang Timur Tahun 2022*. Jurnal Kebidanan, 10. <https://drive.google.com/uc?export=view&id=1nWM2ntrZnioNeyMTX9nSdxdVUtIz0OIQ>
- Syarifah Fauziyah. (2021). *Tingkat pengetahuan peran hormon reproduksi terhadap menstruasi pada siswi man kota sorong*.
- Tanjung nardiansyah, N., & Julianti, N. (2023). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Pubertas Pada Remaja Putri SDIT Annur Cikarang Pusat Tahun 2023*. 1–9.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah. (2017). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorehea*. Jurnal Kesehatan, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Trisnawati, Y. (2023). *Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Literatur*. PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1), 640.
- Ummi, M. ummiyati, & Elok Sari Dewi. (2023). *Effect of Self-Hypnosis Therapy and Massage Counter Pressure on the Intensity of Dysmenorhea Pain in Women Adolescent*. Journal for Quality in Women's Health, 6(1), 20–25. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v6i1.199>
- Wafiroh, P. S., & Wulandari, P. (2021). *Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore*. 19(1), 1–7. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/481>