

SKRIPSI
EFEKTIFITAS RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFASDALAM
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA SWASTA AL-WASLIYAHTANJUNG MORAWA
TAHUN 2019



KHAIRA UMMA MUNTHER
NIM. P07524418015

PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2019

SKRIPSI
EFEKTIFITAS RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA SWASTA AL-WASLIYAH TANJUNG MORAWA
TAHUN 2019

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



KHAIRA UMMA MUNTHE
NIM. P07524418015

PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2019

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Khaira Umma Munthe

NIM : P07524418015

Program Studi/Jurusan : D-IV Alih Jenjang Kebidanan

Judul Tugas Akhir : Efektivitas Relaksasi Genggam Jari dan Nafas
Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Pada
Remaja Putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung
Morawa Tahun 2019

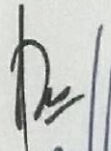
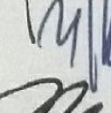
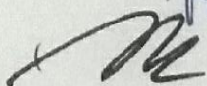
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma IV Alih Jenjang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Rismahara Lubis, Ssi.T, M.Kes

Pembimbing : Betty Mangkuji, SST, M. Keb

Penguji : Suswati, SST, M.Kes

()
()
()

Ditetapkan di : Poltekkes Kemenkes Medan

Tanggal : 18 November 2019

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA SWASTA AL-WASLIYAH TANJUNG MORAWA
TAHUN 2019**

Disusun oleh :

KHAIRA UMMA MUNTHE
NIM. P07524418015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

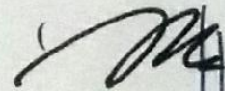
Pada Tanggal : 21 Oktober 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

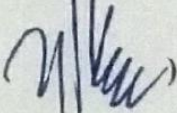
Ketua Penguji,
Rismahara Lubis, SSi.T, M.Kes
NIP. 197307271993032001

()

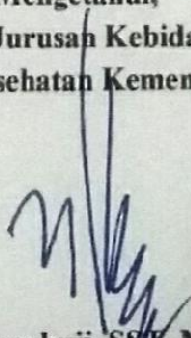
Anggota Penguji I
Suswati, SST, M.Kes
NIP. 196505011988032001

()

Anggota Penguji II
Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP.196609101994032001

()

Mengetahui,
↳ Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan


Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Khaira Umma Munthe
NIM : P07524418015
Tanggal : 18 November 2019

Yang Menyatakan,



(Khaira Umma Munthe)

**EFEKTIVITAS RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA SWASTA AL-WASLIYAH TANJUNG MORAWA
TAHUN 2019**

KHAIRA UMMA MUNTHE

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Prodi D-IV Alih Jenjang Medan
Email: khairaumma2367@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah kodrat alami bagi semua wanita yang telah memasuki usia dewasa. Hanya saja untuk sebagian orang, haid dapat menyebabkan rasa sangat nyeri. *Dismenorea* (nyeri haid) terjadi pada 40% - 45% wanita di dunia dan penderita *dismenorea* parah sebesar 15%. Di Amerika persentasi dismenorea mencapai 59,7% dari jumlah wanita usia subur. Sedangkan di beberapa Rumah Sakit di Indonesia sendiri dijumpai sebesar 10,7% - 30,1% dari kunjungan wanita usia produktif. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawatahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Design With Pre-Post Tests* sistem *probability sampling* (*simple random sampling*), sampel adalah remaja putri sebanyak 66 responden. Pengolahan uji statistik menggunakan *Uji- Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti adanya efektivitas relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. Diharapkan Guru mata pelajaran yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi mampu untuk memberitahukan dan menganjurkan siswinya untuk melakukan relaksasi genggam jari dan relaksasi nafas dalam saat mengalami dismenorea untuk mengurangi gangguan nyeri yang dirasakan.

Kata kunci : Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam, dismenorea
Daftar Bacaan : 26 referensi (2002-2018)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
EXTENTION PROGRAM OF APPLIED HEALTH SCIENCE IN MIDWIFERY
SCIENTIFIC PAPER, 2019**

KHAIRA UMMA MUNTHE
Email: khairaumma2367@gmail.com

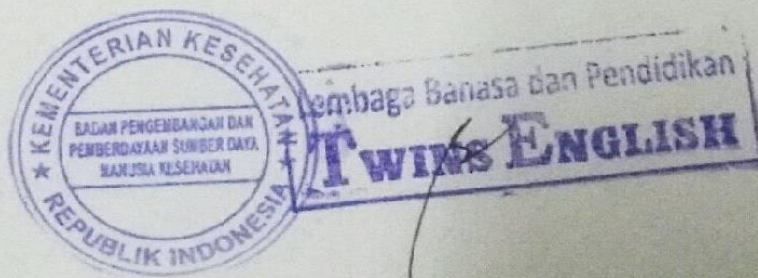
**EFFECTIVENESS OF RELAXATION OF FINGERS GRIP AND DEEP
BREATHING TO DECREASE OF DYSMENORRHOEA IN GIRL
ADOLESCENT AT SMA SWASTA AL-WASLIYAH OF TANJUNG
MORAWA IN 2019**

ABSTRACT

Menstruation is a natural nature for all women who have entered adulthood. For some people, menstruation can cause extreme pain. Dysmenorrhoea (painful menstruation) occurs in 40% - 45% of women in the world and sufferers of severe dysmenorrhoea by 15%. In America the percentage of dysmenorrhoea reaches 59.7% of the number of women of childbearing age. While in several hospitals in Indonesia alone, there were 10.7% - 30.1% of the visits of women of childbearing age. This study aims to determine the effectiveness of finger-grip relaxation and deep breathing relaxation on the decrease of dysmenorrhoea in adolescent girls at SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa in 2019.

This type of research was quasy experiment with One Group Design With Pre-Post Test design and probability sampling system (simple random sampling), the sample were 66 students. Processing statistical tests used the Wilcoxon-Test and Mann-Whitney. Based on statistical test results obtained $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0.05$. It means that the effectiveness of finger grip relaxation and deep breathing relaxation to decrease of dysmenorrhoea in girl adolescent. It is expected that teachers of subjects related to reproductive health are able to inform and encourage their students to do finger grip relaxation and deep breathing while experiencing dysmenorrhoea to reduce perceived pain.

Keywords : Relaxation of Fingers Grips and Deep Breath, Dysmenorrhoea
Reference : 26 (2002-2018)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma IV Kebidanan pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan Bapak/Ibu dan untuk itu rasa terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak/Ibu pembimbing, atas jerih payah beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.

Pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Suswati, SST, M.Kes selaku Penguji.
7. Seluruh dosen dan staf Poltekkes Kemenkes Medan yang telah membekali ilmu pengetahuan, memberikan petunjuk dan nasihat selama penulis menjalani pendidikan.

8. Kandi, S.Ag.,SH.,S.Pd.I. selaku Kepala Sekolah SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa, beserta staf yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orangtua tercinta Alm. Jamaniar Pardamean Munthe dan Hj. Rosna Hayani yang telah membesarkan, membimbing dan tak hentinya mendoakan penulis dengan penuh cinta dan kasih serta memberikan dukungan moril dan materil selama menyelesaikan pendidikan.
10. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dismenorea	8
B. Konsep Relaksasi Genggam Jari.....	19
C. Konsep Relaksasi Nafas Dalam	22
D. Kerangka Teori.....	25
E. Kerangka Konsep	26
F. Hipotesis	26
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	31
F. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	32
G. Prosedur Penelitian.....	32
H. Pengolahan dan Analisa Data	33
I. Etika Penelitian	35
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	37
A.1 Analisa Univariat	37
A.2 Analisa Bivariat	39
B. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.2 Defenisi Operasional	30
Tabel A.1.1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenorea	37
Tabel A.1.2.1 Distribusi Frekuensi <i>Mean</i> Tingkat Dismenorea Pada Remaja Putri <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Mendapatkan Relaksasi Genggam Jari.....	38
Tabel A.1.2.2 Distribusi Frekuensi <i>Mean</i> Tingkat Dismenorea Pada Remaja Putri <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Mendapatkan Relaksasi Nafas Dalam	39
Tabel A.2.1.1 Perbedaan Tingkat Dismenorea Sebelum dan Setelah Mendapatkan Relaksasi Genggam Jari	40
Tabel A.2.1.2 Perbedaan Tingkat Dismenorea Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam	40
Tabel A.2.2.1 Perbandingan Rata-Rata Penurunan Dismenorea Setelah Diberikan Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	26
Gambar 3.1 Bagan Desain Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Survei Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Etical Clearance
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian (Data Demografi)
- Lampiran 8. Kuesioner Intensitas Nyeri
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Genggam Jari
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 11. Master Tabel Hasil Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data Komputerisasi
- Lampiran 13. Tabel Waktu Penelitian
- Lampiran 14. Kartu Bimbingan Skripsi