

SKRIPSI

**PENGARUH INTERVENSI *HYPNOTHERAPY* BERBASIS *QR-CARD*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER
PADA REMAJA PUTRI DI MTs BINTANG SEMBILAN
SIBABANGUN KABUPATEN
TAPANULI TENGAH**



NURUL WAHDAH AL MUJAHID BATUBARA
P07524422112

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN
KEBIDANAN MEDAN PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

PENGARUH INTERVENSI *HYPNOTHERAPY* BERBASIS QR-CARD TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTs BINTANG SEMBILAN SIBABANGUN KABUPATEN TAPANULI TENGAH

Diajukan Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program
Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan



NURUL WAHDAH AL MUJAHID BATUBARA
P07524422112

Pembimbing :

Pembimbing I : Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes

Pembimbingan II : Dr. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN
KEBIDANAN MEDAN PRODI SARJANA
TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *HYPNOTHERAPY* BERBASIS *QR-CARD* TERHADAP
PENURURNAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI MTs BINTANG SEMBILAN
SIBABANGUN KABUPATEN
TAPANULI TENGAH**

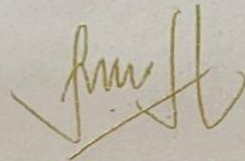
Diusulkan Oleh

NURUL WAHDAH AL MUJAHID BATUBARA
NIM. P07524422112

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal Juni 2026

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
NIP. 198008132002122003



Dr. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes
NIP. 197307271993032001

Ketua Jurusan Kebidanan Medan. 



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

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH INTERVENSI HYPNOTHERAPY BERBASIS QR-CARD
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI MTs BINTANG SEMBILAN SIBABANGUN
KABUPATEN TAPANULI TENGAH**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

NURUL WAHDAH AL MUJAHID BATUBARA
NIM. P07524422112

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal Juni 2026

Tim Penguji :

Ketua Penguji:

Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes
NIP. 198008132002122003

()

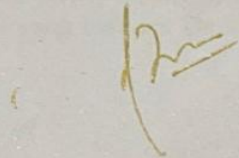
Penguji I:

Suswati, SST, M.Kes
NIP. 196505011988032001

()

Penguji II:

Dr. Rismahara Lubis, S.ST, M.Kes
NIP. 197307271993032001

()

Medan, Juni 2026

Mengesahkan,

 Kepala Jurusan Kesehatan Medan



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
NIM : P07524422112
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Proposal Skripsi saya yang berjudul:

“PENGARUH PENGARUH INTERVENSI *HYPNOTHERAPY* BERBASIS QR-CARD TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTs BINTANG SEMBILAN SIBABANGUN KABUPATEN TAPANULI TENGAH”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan,



NURUL WAHDAH AL BATUBARA
NIM. P07524422112

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
Tempat/ tanggal lahir : Sibabangun, 02 Desember 2004
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Link. 3 Sibabangun, Kec.Sibabangun,
Kab.Tapanuli Tengah
No Hp : 085833251488

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 153071 Sibabangun
2. SMP : MTs Bintang Sembilan Sibabangun
3. SMA : SMAN 1 Matauli Pandan

ABSTRAK

PENGARUH INTERVENSI *HYPNOTHERAPY* BERBASIS *QR-CARD* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI MTs BINTANG SEMBILAN SIBABANGUN KABUPATEN TAPANULI TENGAH

Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : nurulwahdaalmujahid@gmail.com

Pengaruh *hypnotherapy* berbasis QR-Card terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan Sibabangun Tahun 2025. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis dan sering dialami oleh remaja putri sehingga dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut adalah melalui *hypnotherapy*. Pemanfaatan media QR-Card mempermudah responden dalam mengakses terapi secara mandiri dan praktis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnotherapy* berbasis QR-Card terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan Sibabangun Tahun 2025.

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 46 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 31 orang (67,4%). Setelah diberikan intervensi *hypnotherapy* berbasis QR-Card, mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 38 orang (82,6%).

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh *hypnotherapy* berbasis QR-Card terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah *hypnotherapy* berbasis QR-Card efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan Sibabangun. Saran bagi remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan *hypnotherapy* berbasis QR-Card sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid, serta bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mendukung penerapan terapi ini sebagai bentuk edukasi dan upaya promotif kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: *Hypnotherapy*, QR-Card, Dismenorea primer, Remaja putri

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF QR-CARD-BASED HYPNOTHERAPY INTERVENTION ON REDUCING THE INTENSITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT MTS BINTANG SEMBILAN SIBABANGUN, CENTRAL TAPANULI REGENCY

Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara

(Polytechnic Of Ministry Of Health)

Bachelor Program Of Applied Health Science In Midwifery

Email : nurulwahdaalmujahid@gmail.com

Background: Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs in the absence of any pathological abnormalities. It is frequently experienced by adolescent girls and can disrupt their daily activities. One non-pharmacological approach that can be utilized to reduce this pain is hypnotherapy. The utilization of QR-Card media makes it easier for respondents to access the therapy independently and practically. This study aims to determine the influence of QR-card-based hypnotherapy on reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls at MTs Bintang Sembilan Sibabangun in 2025.

Methods: This research utilized a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. The sample in this study consisted of 46 respondents selected using a purposive sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed univariately and bivariate using the Wilcoxon test.

Results: The results showed that before the intervention was administered, the majority of respondents experienced moderate pain, totaling 31 people (67.4%). After receiving the QR-Card-based hypnotherapy intervention, the majority of respondents experienced mild pain, totaling 38 people (82.6%). The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that QR-Card-based hypnotherapy has a significant influence on reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls.

Conclusion: In conclusion, QR-Card-based hypnotherapy is effective in reducing the intensity of primary dysmenorrhea among adolescent girls at MTs Bintang Sembilan Sibabangun. It is suggested that adolescent girls utilize QR-Card-based hypnotherapy as a non-pharmacological alternative to manage menstrual pain. Furthermore, schools and healthcare providers are expected to support the implementation of this therapy as a form of education and a promotive effort for adolescent reproductive health.

Keywords: Hypnotherapy, QR-Card, Primary dysmenorrhea, Adolescent girls



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas Berkat dan karunia-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Pengaruh *Intervensi Hypnotherapy* Berbasis *QR-Card* Terhadap Penurunan *Intensitas Dismenorea Primer* Pada Remaja Putri Di MTs Bintang Sembilan Sibabangun”** disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan sarjana terapan kebidanan. Dalam menyelesaikan proposal skripsi ini penulis dapat bantuan dari berbagai pihak dalam memberikan bimbingan dan saran. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.Si.T, M.Keb Selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Medan
2. Arihta Br Sembiring. SST, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Kebidanan Medan
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Medan
4. Fitriyani Pulungan, SST, 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 proposal skripsi ini.
5. Dr. Rismahara Lubis, S.Si.T, M.Kes yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Suswati, SST, M.Kes Selaku Dosen Penguji
7. Bapak/Ibu Dosen Staff Pengajar Kemenkes Poltekkes Medan Jurusan Kebidanan yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan di jurusan kebidanan medan
8. Ucapan Terimakasih yang tak terhingga kepada orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah membesarkan, membimbing, dan tidak hentinya mendoakan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang serta

memberikan dukungan moral dan materi sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi ini

9. Ucapan Terimakasih Kepada Saudara/i tercinta Saya Kaka Anita Zuraini Safitri, S.Sos, Abang Muhammad Haidar Al-Mujahid Batubara, Amd.Kom, Adik tersayang Zuhairoh Al-Mujahid Batubara Dan Sepupu tersayang Sandrina Zachary, Amd.Kom Dan Annisa Maulidina Saleh lubis yang selalu mendukung dan memberi semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal skripsi ini.
10. Teman-teman satu bimbingan yang selalu menemani dan memberi semangat serta motivasi selama proses penulisan proposal skripsi
11. Mahasiswa Sarjana Terpan Kebidanan Kelas A, B Dan C Angkatan 2022 Prodi Sarjana Terpan Kebidanan Medan teman senasib dan seperjuangan Akhir kata.

Penulis berharap Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Medan, 9 Desember
2025

Nurul Wahdah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah.....	4
C.Tujuan.....	4
D.Manfaat	5
E.Keaslian Skripsi.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
A.Remaja	8
B Menstruasi.....	11
C.Dismenore.....	13
D.Dismenorea Primer	14
E.Hypnotherapy	19
F.Intervensi Hypnotherapy Berbasis QR-Card	29
G.Kerangka Teori.....	34
H.Kerangka Konsep Penelitian	35
I.Hipotesis	35
J.Defenisi Oprasional.....	36
 BAB III METODE PENELITIAN	 37
A.Desain Penelitian	37
B.Lokasi Dan Waktu Penelitian	37
C.Populasi Dan Sampel.....	38
D.Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
E.Analisis Data.....	42
F.Etika Penelitian	44

BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A.Hasil Penelitian	47
1.Analisis univariat	47
2.Analisis Bivariat	48
B.Pembahasan	47
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Skripsi.....	6
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.3 kode Tingkat nyeri.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan sesudah Dilakukan Hypnotherapy Berbasis Qr-Card Pada Siswi Mts Bintang Sembilan Sibabangun..	47
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro-Wilk.....	49
Tabel 4.4 Pengaruh intervensi hypnotherapy berbasis Qr-card pada siswi Mts Bintang Sembilan sibabangun sebelum dan sesudah diberikan dengan uji test statistic Wilcoxon.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Numeric Rating Scale	18
Gambar 2 Visual Analogica Scale	19
Gambar 3 Kerangka Teori.....	34
Gambar 4 Kerangka Konsep	35
Gambar 5 One Group Pre-Test Post-Test Desig.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Pengukuran Skala Nyeri Dismenorea	61
2. Media Website Dysmenorea Hypno Care.....	63
3.Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	66
4. Standar Oprasional Penelitian (SOP).....	67
5. Satuan Acara Pengajaran (SAP) Pre-test	72
6. Satuan Acara Pengajaran (SAP) Post-test.....	74
7. Surat Izin Survei Penelitian.....	75
8. ethical clearance	76
9. Surat permohonan validasi.....	77
10. Surat Pernyataan VAlidasi Media.....	78
11. Surat Izin Penelitian	79
12.Surat Balasan Izin Penelitian	80
13. Master Tabel.....	81
14.Hasil Analisa Data Dengan SPSS	85
15. Dokumentasi Penelitian	86
16. Kartu Bimbingan.....	88
17. Draft Jurnal.....	90
18. Hasil Turnitin	97