

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian Fadillah, A., et al. (2025). *Pengaruh informasi triase berbasis QR-Code terhadap kecemasan keluarga pasien*. Journal Stikes Surya Global.
- Lubis, R., & Siregar, Y. (2021). *Pelaksanaan kegiatan Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui yang mempunyai bayi <3 bulan di praktik mandiri Bidan Risma Deli Serdang tahun 2019*. GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 113–118.
- Ataji, L. (2019). *Pengembangan modul sistem reproduksi manusia berbasis QR-Code untuk pembelajaran interaktif*.
- Bruni, M., Rossi, A., & Delgado, P. (2022). *Dysmenorrhea and quality of life in young women*. Journal of Women's Health Studies, 14(3), 112–120.
- Lee, J., Park, S., & Kim, H. (2019). *Prevalence of dysmenorrhea among adolescents: A survey study*. Adolescent Health Journal, 8(2), 45–52.
- Mahalingaiah, S., et al. (2023). *Menstrual symptoms and cycle characteristics in the Apple Women's Health Study*. Women's Health Research Review, 17(1), 1–12.
- Omni Nursing Journal. (2020–2024). *QR-Code as a tool for digital-based health education*. Omni Nursing Journal.
- Resty Hermawahyuni, R., Putri, S., & Damanik, N. (2022). *Dismenorea primer dan sekunder: Mekanisme, gejala klinis, dan pendekatan manajemen*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 10(1), 23–30.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Wijayanti, R., Lestari, M., & Saputri, A. (2020). *Prevalensi dismenorea pada remaja di Asia Tenggara: Tinjauan epidemiologis*. Asian Journal of Reproductive Health, 5(4), 210–218.
- World Health Organization. (2022). *Menstrual health and hygiene*.
- World Health Organization. (2023). *Global report on menstrual pain and menstrual disorders*.
- Astuti, A., & Nuraini, S. (2024). *Pengaruh Aplikasi Interaktif Berbasis QR-Code terhadap Peningkatan Pengetahuan Reproduksi Remaja*.
- Bruni, M., et al. (2022). *Dysmenorrhea and quality of life in young women*.

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Davis, F. (1989). *Technology Acceptance Model (TAM)*.
- Dewi, R., & Kartika, S. (2022). *Pengaruh Aplikasi Mobile Relaksasi terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri*.
- Elvina, S., et al. (2023). *Perkembangan Remaja dan Pubertas*.
- Fitriani, L., & Nurul. (2023). *Efektivitas Hypnotherapy terhadap Penurunan Dismenorea Primer di Kalangan Remaja SMA*.
- Gustina, L., & Safitri, R. (2023). *Psiko-Neuro-Imun dan Mekanisme Hipnosis*.
- Handayani, S., et al. (2021). *Efektivitas Hipnoterapi terhadap Dismenorea Primer pada Mahasiswi*.
- Hammond, D. (2018). *Hypnosis for Clinical Pain Management*.
- Insani, T., & Susan, M. (2020). *Hypnotherapy and Menstrual Pain*.
- International Association for the Study of Pain (IASP). (2002). *Pain Definition and Mechanisms*.
- Kusuma, R., & Dewi, S. (2020). *Dismenorea Primer pada Remaja*.
- Lee, J., et al. (2019). *Prevalence of Dysmenorrhea Among Adolescents*.
- Lestari, W., & Puspitasari, D. (2023). *Audio Sugestif untuk Penurunan Nyeri Dismenorea*.
- Montgomery, G., et al. (2019). *Hypnosis and Pain Perception*.
- Nayeri, F., et al. (2023). *Validation of Numeric Rating Scale (NRS)*.
- Omni Nursing Journal. (2020–2024). *QR-Code in Health Education*.
- Pratiwi. (2021). *Pengaruh Meditasi Audio terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea*.
- Pratama, A., & Wulandari, S. (2022). *Pemanfaatan QR-Code dalam Layanan Kesehatan*.
- Putri, A., & Wahyuni, S. (2023). *Edukasi Audio Visual dalam Manajemen Dismenorea*.
- Putri, D., & Santoso, H. (2021). *Teknologi QR dalam Hypnotherapy*.
- Rahmadani. (2022). *Pengaruh Hypnotherapy terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Primer*.
- Rahmawati, T., & Sari, L. (2022). *Hypnotherapy dalam Kontrol Emosi dan Nyeri Menstruasi*.

- Sari, M., & Nur, A. (2022). *Hypnotherapy dalam Manajemen Nyeri*.
- Sari, N., & Julianti, R. (2022). *Faktor Risiko Dismenorea Primer pada Remaja*.
- Smeltzer, S., & Bare, B. (2002). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*.
- Caron-Trahan, R., Marchand, S., & Bérubé, M. (2023). Practicing Hypnotherapy to reduce chronic pain: A qualitative exploratory study. *Pain Management*, 13(6), 421–431.
- Jones, H. G., Smith, L., & Brown, T. (2024). Adjunctive use of hypnosis for clinical pain: A systematic review and meta-analysis. *Pain Reports*, 9(10), e12345.
- Ogez, D., Lambert, J., & Dupont, M. (2024). Effects of a hypnosis session on pain perception in chronic conditions. *Frontiers in Psychology*, 15, 1362208.
- Walter, N., Torres Leyva, M., & Hinterberger, T. (2025). Hypnosis as a non-pharmacological intervention for invasive medical procedures: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 192, 112117.
- Yerzhan, A., Ayazbekova, A., Lavage, D. R., & Chelly, J. E. (2025). The use of medical hypnosis to prevent and treat acute and chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 14(13), 4661.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Eksperimen*.
- World Health Organization. (2022). *Menstrual Health and Hygiene*.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Menstrual Pain*.
- Wijayanti, R., et al. (2020). *Prevalensi Dismenorea pada Remaja di Asia Tenggara*.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent. ACOG Committee Opinion No. 760.
- Azagew, A. W., et al. (2020). Primary dysmenorrhea and associated factors among female students: A cross-sectional study.
- Insani, N., & Susan, S. (2020). Edukasi self-hypnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Wang, Y., & Wang, L. (2021). Hypnosis and pain modulation: Neurophysiological mechanisms and clinical implications.

Obiagwu, C., et al. (2023). Efficacy of zinc supplementation for the treatment of dysmenorrhea: A double-blind randomized controlled trial. *Journal of International Medical Research*.

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PENGUKURAN SKALA NYERI DISMENORE DAN FORMULIR ISIAN OLEH RESPONDEN

Nama lengkap

1	
---	--

Usia pertama menstruasi

2	
---	--

Tanggal pengumpulan data

3	
---	--

Telp.Wa

4	
---	--

Berapa lama anda mentruasi

5	Kurang dari 7 hari		Lebih dari 7 hari	
---	--------------------	--	-------------------	--

Apakah anda merasakan nyeri saat mentruasi ?

6	Sementara/hilang timbul		Konstan /terus -menerus	
---	-------------------------	--	-------------------------	--

Di bawah ini terdapat sebuah garis lurus yang menunjukkan angka-angka dari 0 sampai 10, 0 menunjukkan “tidak ada nyeri” dan 10 menunjukkan “nyeri sangat hebat”. Silanglah satu titik sepanjang garis yang telah diberikan nomor sesuai dengan nyeri yang saudara rasakan

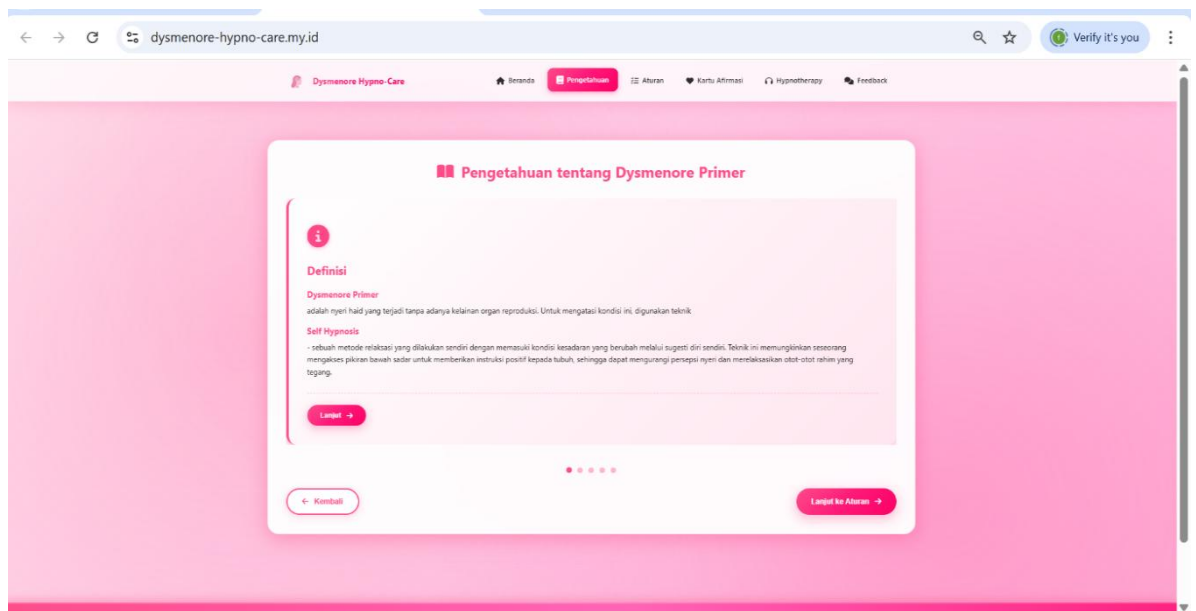
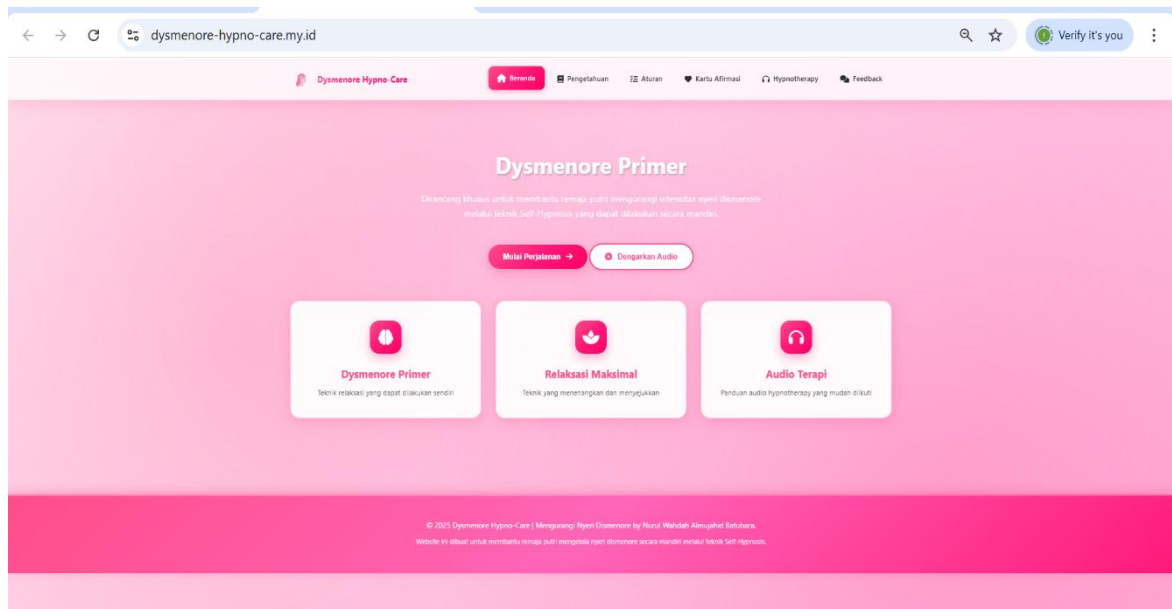


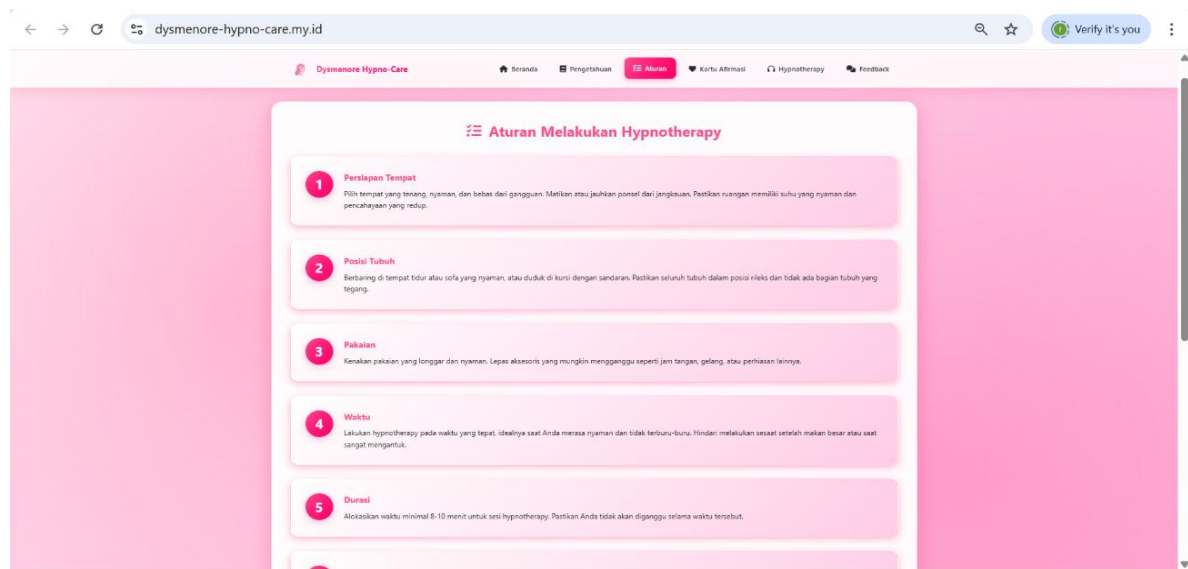
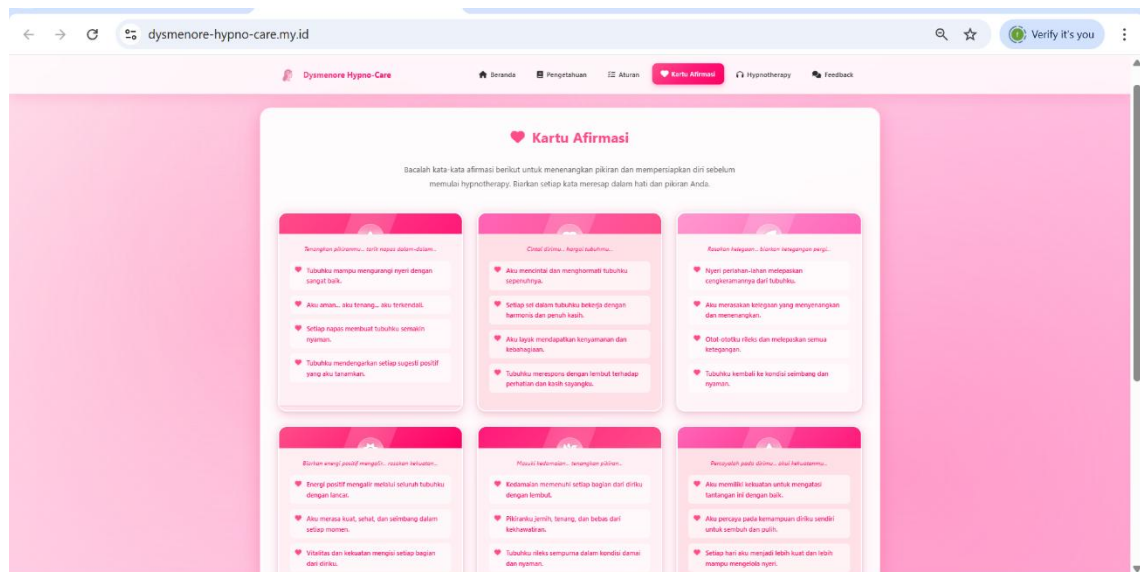
Keterangan :

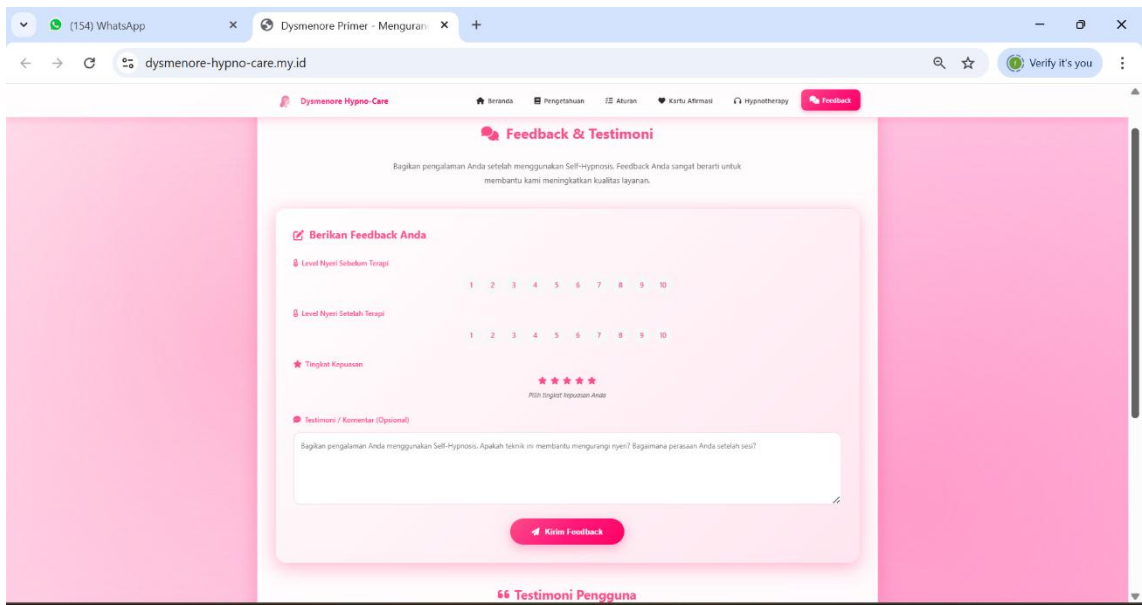
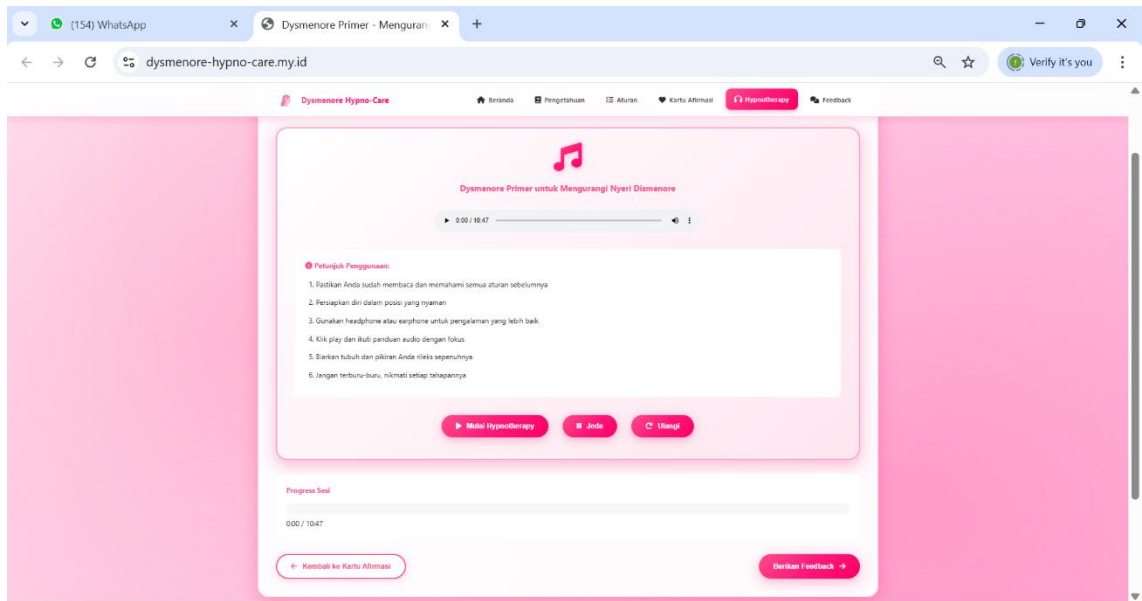
Skala	Kriteria	Data Obyektif
0	Tidak Nyeri	Dapat berkomunikasi dengan jelas.
1-3	Nyeri Ringan	Siswi menyeringai atau mendesis dan dapat menunjukkan lokasi nyeri.
4-6	Nyeri Sedang	Kram pada perut bagian bawah, menyebar ke pinggang, nafsu makan menurun, aktivitas terganggu, sulit berkonsentrasi.
7-9	Nyeri Berat	Kram berat pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke paha dan pinggang, tidak ada nafsu makan, mual, badan lemas, tidak kuat aktivitas, tidak dapat konsentrasi.
10	Nyeri Hebat	Kram berat sekali pada perut bagian bawah nyeri menyebar ke pinggang, kaki, dan punggung, tidak nafsu makan, mual, muntah, sakit kepala, badan tidak bertenaga, tidak bisa berdiri atau bangun dari tempat tidur, tidak dapat beraktivitas, terkadang sampai pingsan.

Lampiran 2

Website dysmeore Hypno care







NIM. P07524422112

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PELAKSANAAN HYPNOTHERAPY BERBASIS QR CARD

1. Definisi

Hypnotherapy berbasis QR card adalah metode relaksasi terstruktur yang dilakukan secara mandiri dengan mengikuti instruksi audio atau video yang diakses melalui QR card. Metode ini bertujuan mengarahkan tubuh dan pikiran pada kondisi relaksasi mendalam melalui teknik pernapasan, fokus mental, visualisasi terpandu, dan pemberian sugesti positif yang telah ditetapkan dalam panduan digital.

2. Tujuan

- 1) Mempermudah peserta dalam memperoleh panduan Hypnotherapy melalui media digital yang terintegrasi.
- 2) Memastikan pelaksanaan intervensi dilakukan secara standar, terstruktur, dan konsisten
- 3) Membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri
- 4) Manajemen Nyeri serta mengubah kebiasaan remaja putri saat merasakan nyeri

3. Sasaran

- 1) Remaja putri atau individu yang memerlukan teknik relaksasi mandiri.
- 2) Peserta dalam keadaan sadar penuh, dapat berkomunikasi, dan mampu mengikuti instruksi
- 3) Peserta yang memiliki perangkat smartphone yang dapat memindai QR code.

4. Alat Dan Bahan

- 1) Kartu QR (QR card) yang telah memuat tautan audio atau video panduan Hypnotherapy.
- 2) Smartphone dengan koneksi internet stabil serta Earphone atau headset (opsional untuk meningkatkan fokus).

- 3) uangan dengan pencahayaan tenang, ventilasi baik, dan minim gangguan.

NO	KOMPONEN
1.	PENGKAJIAN - kaji data klien - kaji tingkat nyeri klien - Kaji tingkat nyeri klien - Kaji adanya pemakaian obat pereda nyeri
2.	PERSIAPAN - Pastikan ruangan dalam kondisi tenang, tidak bising, dan memberikan rasa aman. - Pastikan perangkat smartphone memiliki daya baterai cukup dan koneksi internet memadai. - Beri penjelasan singkat kepada peserta mengenai prosedur, tujuan, dan durasi Hypnotherapy. - Pastikan peserta berada dalam posisi tubuh yang stabil dan nyaman, seperti: - Duduk bersandar dengan punggung tegak dan kaki rileks, - atau Berbaring dengan tubuh sejajar dan lengan diletakkan di sisi tubuh. - Instruksikan klien untuk menutup mata dan menarik napas perlahan sebanyak tiga kali untuk mengawali proses relaksasi.
3.	TAHAP PEMINDAHAN QR- CARD - Minta klien membuka aplikasi kamera atau aplikasi pemindai QR di smartphone. - Arahkan kamera ke QR card hingga muncul tautan panduan. - Tekan tautan untuk membuka halaman audio atau video panduan Hypnotherapy. - Anjurkan penggunaan earphone agar peserta dapat fokus tanpa gangguan suara luar.
4	PELAKSANAAN HYPNOTHERAPY MELALUI PANDUAN QR CARD 1. Pre-Hypnotic Suggestion (Pra-sugesti / Persiapan Mental) Halo... selamat datang di <i>Dismenore Hypno Care</i> . Sekarang... izinkan tubuhmu beristirahat sejenak mengambil posisi yang paling nyaman Kamu bisa duduk bersandar... atau berbaring dengan rileks. Apapun yang kamu rasakan sekarang... semuanya aman... Biarkan bahu turun... biarkan rahangmu melembut... dan perlahan... tarik napas panjang.....hembuskan perlahan...Lakukan sekali lagi...Tarik napas...dan lepaskan....Biarkan tubuhmu mulai mempersiapkan diri untuk memasuki relaksasi yang lebih dalam...

2. Masuk ke Kondisi Hipnosis / Trance

a. Pengkondisian Awal Relaksasi

Fokus pada napasmu...

Tarik napas perlahan melalui hidung...

rasakan udara masuk... membawa ketenangan...

Kemudian hembuskan lembut melalui mulut...

melepaskan rasa tegang... melepaskan rasa sakit...

Setiap tarikan napas... membawa kenyamanan...

Setiap hembusan napas... membawa pergi rasa tidak nyaman...

Biarkan ritme napas menjadi lebih pelan... lebih stabil...

Tubuhmu mulai merasa lebih ringan...Sekarang... pejamkan mata dengan lembut...dan arahkan perhatianmu ke seluruh tubuh.

“Rasakan kelopak mata...

menjadi hangat... tenang... dan berat...Rileksasi turun ke leher...

ke bahu...ke lengan...hingga jemari tanganmu...semuanya terasa

melunak... Relaksasi itu mengalir turun ke dada...ke perut...ke area panggul...

membuat otot-otot di sekitarnya perlahan melemas...

pelepasan halus... yang mengurangi tekanan... dan rasa sakit...

Relaksasi Kaki

“Kaki dan telapak kaki Anda terasa ringan... lembut... rileks... tenang...”

Relaksasi Seluruh Tubuh

“Seluruh tubuh Anda, dari ujung kepala hingga ujung kaki, memasuki keadaan nyaman, damai, hangat, dan tenang...”

Klien merasakan seluruh tubuh berada dalam relaksasi mendalam.

Relaksasi Pikiran

“Pikiran Anda kini tenang... ringan... jernih... setiap suara membawa Anda semakin dalam ke keadaan damai...”

b. pendalaman relaksasi (Deepning)

Bayangkan sebuah gelombang hangat... lembutbergerak dari kepala turun ke tubuhmu.Setiap gelombang mengurangi ketegangan...menurunkan rasa nyeri yang kuat...seperti angin hangat yang menenangkan... [jeda]

Hitung perlahan dalam hati:

10... 9... semakin dalam...

8... 7... tubuhmu semakin ringan...

6... 5... rasa nyeri mulai mengecil...

4... 3... semakin aman...

2... 1... tubuhmu sekarang berada di relaksasi sangat dalam...

C. sugesti pengurangan nyeri

Sekarang fokus pada area yang sakit.

Bayangkan area itu seperti lingkaran gelap... pekat...

Lalu bayangkan cahaya hangat lembut menyentuh lingkaran itu...

Cahaya itu mulai mengurangi warnanya...mengangkat rasa sakit seperti kabut...membuatnya memudar...semakin lama semakin tipis...semakin kecil... Katakan dalam hati:

- “Tubuhku menurunkan rasa sakit ini.”
- “Aku mampu mengendalikan sensasi tubuhku.”
- “Rasa sakit ini mengecil... mengecil... mengecil...”
- “Tubuhku kembali stabil dan tenang.”

Sekarang... bayangkan area panggul dan rahimmu

diselimuti rasa hangat... lembut... dan aman...

Rasa hangat ini menenangkan sistem sarafmu...

membuat tubuhmu merespons dengan baik...

hingga rasa sakit terus turun... turun... turun...

Hari ini... tubuhmu menerima kenyamanan lebih banyak daripada rasa sakit.Kamu aman... kamu kuat... dan tubuhmu mendengarkanmu.

3. Pemrograman Diri (Hypnotic Suggestion – Visualisasi & Afirmasi)

Tahap inti Hypnotherapy:

Afirmasi disesuaikan untuk tujuan kesehatan, seperti penurunan nyeri, ketenangan emosional, dan peningkatan kesejahteraan.

afirmasi yang digunakan dalam QR Card:

“Saya adalah pribadi yang kuat dan tenang.”

“Tubuh saya merespons relaksasi dengan sangat baik.”

“Setiap detik, ketidaknyamanan di tubuh saya berkurang.”

“Saya merasa aman, nyaman, dan mampu mengendalikan tubuh saya.”

“Tubuh saya sehat dan bekerja dengan baik untuk saya.”

“Saya mampu beraktivitas dengan nyaman, hari demi hari.”

“Setiap tarikan napas saya menurunkan nyeri dan Setiap hembusan napas memberi kenyamanan.”

Rasakan afirmasi itu masuk ke bawah sadar...

mengatur kembali respon tubuhmu...

untuk menurunkan nyeri secara alami.

4. Terminasi (Mengakhiri Sesi)

Tarik napas dalam...

hembuskan pelan...

rasakan tubuhmu stabil... dan ringan...

Aku akan menghitung dari 1 sampai 5...

dan ketika mencapai angka 5, kamu akan kembali

	dengan tubuh yang jauh lebih nyaman... lebih kuat... dan lebih stabil. 1... mulai sadar... 2... energi kembali... 3... tubuh ringan... 4... siap membuka mata... 5... buka mata perlahan... Tubuhmu aman... nyaman... dan jauh lebih baik sekarang.
5	EVALUASI - Mengevaluasi perasaan klien setelah melakukan hpno self(nyaman, tenang, ringan, hangat). - Membandingkan tingkat nyeri/ketidaknyamanan sebelum dan sesudah melakukan hpno self - Menanyakan pengalaman subjektif klien mengenai proses Hypnotherapy.

Lampiran 5

SATUAN ACARA PENGAJARAN (SAP) PRE-INTERVENSI HYPNOTHERAPY BERBASIS QR – CARD

Pokok bahasan : pemberian materi *Hypnotherapy* berbasis *Qr-Card*

Waktu : 30 menit

Tujuan :

1. Tujuan Umum :
Setelah mengikuti pembelajaran *Hypnotherapy*, klien dapat melakukan *Hypnotherapy* secara mandiri melalui *QR-Card* yang diberikan
2. Tujuan Khusus
Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan :
 - 1) Klien dapat mengetahui *Hypnotherapy*
 - 2) Klien dapat melakukan *Hypnotherapy* secara mandiri

Materi : SOP *Hypnotherapy*

Strategi Intruksional

NO	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pembukaan : 1) Memberikan salam kepada responden 2) Menjelaskan tujuan dan prosedur <i>Hypnotherapy</i> 3) Memberikan <i>informed consent</i>	Diskusi	-	5'
2.	Inti : 1) Mengkaji tingkat nyeri yang dirasakan responden 2) Mengambil data <i>pre-test</i> tingkat nyeri pasien (lembar observasi) 3) Memberikan <i>Self-card</i> dan mendiskusikan poin poin yang akan di sugestikan melalui <i>self-card</i> yang diberikann 4) Mengajarkan responden mengakses website <i>Hypnotherapy</i> melalui <i>barcode</i> yang ada di kartu 5) Mendampingi responden mengakses website <i>Hypnotherapy</i> dan mengakses fitur-fitur yang ada di <i>website</i> 6) Menjelaskan tata cara melakukan	Ceramah/ Demonstrasi	<i>Self-card</i>	20'

	<i>Sel-hypnosis melalui website</i> 7) Evaluasi pemahaman responden dalam mengakses website <i>Hypnotherapy</i> berbasis <i>QR-card</i>			
3.	Penutup 1) Menanyakan pemahaman responden mengenai akses website yang sudah dijelaskan	Diskusi	-	5'

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENGAJARAN (SAP) POST-INTERVENSI HYPNOTHERAPY BERBASIS QR – CARD

Pokok bahasan : pemberian materi *Hypnotherapy* berbasis *Qr-card*

Waktu : 10 menit

Tujuan :

3. Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pembelajaran *Hypnotherapy*, klien dapat melakukan *Hypnotherapy* secara mandiri melalui *QR-Card* yang diberikan

4. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan :

3) Klien dapat mengetahui *Hypnotherapy*

4) Klien dapat melakukan *Hypnotherapy* secara mandiri

Materi : SOP *Hypnotherapy*

Strategi Intruksional

NO	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pembukaan : 4) memberikan salam kepada responden	Diskusi	-	2'
2.	Inti : 8) Mengambil data post test tingkat nyeri pasien (lembar observasi) setelah melakukan <i>Hypnotherapy</i> melalui <i>QR-card</i>	Diskusi	-	5'
3.	Penutup 2) menanyakan perasaan responden setelah melakukan <i>Hypnotherapy</i> berbasis QR-Card 3) mengucapkan terimakasih kepada responden atas keikut sertaannya	Diskusi	-	3'

Lampiran 7

SURAT IZIN SURVEY PENELITIAN


**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/ 7605 /2025
Perihal : Izin Survey Penelitian

17 November 2025

Yang terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Kab. Tapanuli Tengah
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 survey penelitian kepada:

Nama : Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
NIM : P07524422112
Judul Penelitian : Pengaruh Intervensi Hypnoself Berbasis QR-Card
Terhadap Penurunan Intensitas Primer Pada Remaja

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima
kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap
atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi
keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2844/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

"The Effect of QR-CARD-Based Hypnotherapy Intervention on Reducing the Intensity of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at MTs Bintang Sembilan Sibabangun, Central Tapanuli Regency"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

June 09, 2026

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Juni 2026 sampai dengan tanggal 09 Juni 2027.
CHARTERPERSON.

This  of ethics applies during the period June 09, 2026 until June 09, 2027.



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 8**Lampiran 9****SURAT PERMOHONAN VALIDASI AHLI HYPNOTHERAPY**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
 NIM :
 Program Studi :
 Perguruan Tinggi :

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk melakukan validasi ahli terhadap media intervensi berupa audio Hypnotherapy berbasis QR Card yang digunakan dalam penelitian skripsi berjudul “Pengaruh Intervensi Hypnotherapy Berbasis QR Card terhadap Pengaruh Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri” Validasi ini bertujuan untuk menilai kesesuaian isi audio dengan prinsip Hypnotherapy, keamanan sugesti, ketepatan bahasa, serta kesesuaian durasi dan tahapan intervensi.

Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas kesediaan Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Medan, Desember 2025
 Hormat saya.

(Nurul Wahdah Al Mujahid)

Lampiran 10

SURAT PERNYATAAN VALIDASI



PRAKTIK MANDIRI BIDAN
(Praktisi Hypnobirthing, Hypnotherapy, Waterbirth, Gentlebirth)
Bd. EkaSriwahyuni, SST., MKes., CHt.Cl.
 (Nomor : 400.7.22.2/2794/SIP/DPMPTSP/MDN/3.1/05/2025)
 Jl. Bromo Ujung Gg. salam No. 05 Medan, Kel. Binjai, Kec. Medan Denai, 20228
 HP / Whatsapp : 081263547862, Facebook : Eka Sri Wahyuni, Instagram : @bidan_eka,
 Youtube : BidanEka, Tiktok : @bidanekasriwahyuni5758, e-mail: bidanekagentle@gmail.com



**SURAT PERNYATAAN VALIDASI HYPNOTHERAPI DENGAN
PANDUAN AUDIO BERBASIS QR-CARD**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Validator : Bd. Eka Sriwahyuni, SST., M.Kes
 Profesi : Bidan
 Nomor Sertifikat/STR : 12380/PD-IBI/REKOM-STR/SU/XI/2019
 Institusi/Praktik : Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni
 Alamat Praktik : Jl. Bromo Ujung, Gg. Salam No.05, Medan Denai, Kota Medan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Telah melakukan validasi profesional terhadap Hypnotherapy Dengan Panduan Audio Berbasis QR-Card yang disusun oleh:

Nama Penyusun : Nurul Wahdah Al Mijahid Batubara
 Institusi : poltekkes Medan Jurusan Kebidanan
 Judul : "Pengaruh Intervensi Hypnotherapy Dengan Panduan Audio Berbasis QR- Card terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri" Proses validasi dilakukan melalui penilaian langsung terhadap konten audio yang meliputi:

1. Struktur induksi hypnosis
2. Kesesuaian bahasa sugesti
3. Durasi dan alur audio
4. Relevansi tujuan audio

Berdasarkan hasil penilaian tersebut, audio self-hypnosis dinyatakan VALID dan LAYAK digunakan sebagai media intervensi/penelitian akademik. Surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 10 Januari 2026


 Mulayanti Andri Layatya Kalunga
Bd. Eka Sriwahyuni, SST., Mkes.

Lampiran 11

SURAT IZIN PENELITIAN



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 & Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/0094 /2025
 Perihal : Izin Penelitian

Medan, 07 Januari 2025

Yang terhormat,
 Kepala Sekolah MTs Bintang Sembilan Sibabangun
 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 penelitian kepada:

Nama	: Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
NIM	: P07524422112
Judul Penelitian	: Pengaruh Intervensi Hypnotherapy berbasis QR Card terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di MTs Bintang Sembilan Sibabangun.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima
 kasih.


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

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap
 atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi
 keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 12

SURAT BALASAN PENELITIAN



YAYASAN PENDIDIKAN BINTANG SEMBILAN
MTs PERSIAPAN NEGERI BINTANG SEMBILAN SIBABANGUN
 NSM : 121212010018 NPSN : 10263949 **AKREDITASI : A**
 Alamat : Jl. Padangsidempuan Link.III Kel. Sibabangun Kec. Sibabangun
 Kabupaten Tapanuli Tengah email : nus.pnb-sibabangun@gmail.com

SURAT BALASAN

Nomor : MTs/PNBS/ 1/02/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MTs Persiapan Negeri Bintang Sembilan Sibabangun menerangkan bahwa :

Nama : Nurul Wahdah Al Mujahid Batubara
 Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas dari Poltekkes Medan telah diterima dan diberi izin untuk melaksanakan Penelitian di MTs Persiapan Negeri Bintang Sembilan Sibabangun Terhitung mulai Tanggal 13 Januari s/d Selesai.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.



Medan, 13 Januari 2026

Kepala Sekolah

Medana Siregar, S.Pd

Lampiran 13

MASTER TABEL

R	menarche	lama means	jenis nyeri	pre-test	post-test
1	13 Tahun	1	1	2	1
2	12 tahun	1	1	2	2
3	13 tahun	1	1	2	1
4	12 tahun	1	1	2	1
5	12 tahun	2	1	2	1
6	11 tahun	1	1	2	1
7	12 tahun	1	1	1	1
8	12 tahun	1	1	3	2
9	12 tahun	1	1	2	1
10	12 tahun	1	1	2	1
11	11 tahun	1	1	3	2
12	15 tahun	1	1	2	1
13	12 tahun	1	1	2	1
14	13 tahun	1	1	2	1
15	13 tahun	1	1	2	1
16	13 tahun	1	1	2	1
17	10 tahun	1	1	2	1
18	12 tahun	2	1	1	1
19	12 tahun	2	1	1	1
20	12 tahun	1	1	2	1
21	12 tahun	1	1	2	1
22	11 tahun	2	1	3	2
23	12 tahun	1	1	2	1
24	11 tahun	1	1	3	1
25	14 tahun	1	1	2	1
26	11 tahun	1	1	2	1
27	11 tahun	1	1	2	1
28	10 tahun	2	2	3	1
29	12 tahun	1	1	3	2
30	12 tahun	1	1	1	1
31	11 tahun	2	1	2	1
32	12 tahun	1	1	2	1
33	12 tahun	1	1	3	2

34	12 tahun	2	1	2	1
35	12 tahun	1	1	2	1
36	10 tahun	2	2	3	2
37	12 tahun	2	1	2	1
38	12 tahun	1	1	2	1
39	12 tahun	1	1	2	1
40	11 tahun	1	1	3	1
41	12 tahun	1	1	3	2
42	13 Tahun	2	1	2	1
43	12 tahun	1	1	3	1
44	11 tahun	2	1	2	1
45	12 tahun	2	1	2	1
46	13 Tahun	1	1	2	1
47	12 tahun	1	1	2	1
48	12 tahun	1	1	2	2
49	12 tahun	1	1	2	1
50	13 Tahun	1	1	2	1
51	13 Tahun	1	1	2	1
52	13 Tahun	2	1	2	1
53	12 tahun	2	1	1	1
54	13 tahun	2	1	3	2
55	13 tahun	2	1	2	1
56	13 Tahun	1	1	2	1
57	13 Tahun	1	1	3	2
58	12 tahun	1	1	2	1
59	12 tahun	1	1	2	1
60	12 tahun	1	1	2	1
61	13 Tahun	1	1	2	1
62	13 Tahun	1	1	2	1
63	13 Tahun	1	1	2	1
64	13 Tahun	1	1	1	1
65	13 Tahun	1	1	1	1
66	11 tahun	2	1	2	1
67	13 Tahun	1	1	2	1
68	11 tahun	1	1	3	2
69	11 tahun	1	1	2	1
70	11 tahun	1	1	3	1
71	13 Tahun	2	1	2	1
72	13 Tahun	1	1	2	1
73	11 tahun	1	1	2	1
74	11 tahun	1	1	3	1

75	13 Tahun	1	1	3	2
76	13 Tahun	2	1	1	1
77	13 Tahun	2	1	2	1
78	13 Tahun	1	1	2	1
79	13 Tahun	1	1	3	2
80	11 tahun	2	1	2	1
81	11 tahun	1	1	2	1
82	11 tahun	1	1	3	2
83	11 tahun	1	1	2	1
84	12 tahun	1	1	2	1
85	11 tahun	1	1	2	1
86	14 Tahun	1	1	3	1
87	11 tahun	1	1	3	2
88	13 Tahun	1	1	2	1
89	13 Tahun	2	1	3	1
90	13 Tahun	1	1	2	1
91	13 Tahun	1	1	2	1
92	14 Tahun	1	1	2	1
93	13 Tahun	1	1	2	1
94	13 Tahun	2	1	2	1
95	13 Tahun	1	1	2	1
96	14 Tahun	1	1	2	1
97	13 Tahun	1	1	2	1
98	11 Tahun	2	1	2	1
99	11 Tahun	1	1	2	1
100	13 Tahun	1	1	2	1
101	12 Tahun	2	1	2	1
102	13 Tahun	1	1	2	1
103	11 Tahun	2	1	2	1
104	13 Tahun	1	1	2	1
105	12 Tahun	1	1	2	1
106	13 Tahun	2	1	2	1
107	14 Tahun	1	1	2	1
108	13 Tahun	1	1	2	1
109	13 Tahun	1	1	2	1
110	12 Tahun	1	1	2	1
111	13 Tahun	1	1	2	1
112	12 Tahun	1	1	2	1
113	12 Tahun	1	1	2	1
114	10 Tahun	2	1	2	1
115	13 Tahun	1	1	2	1

116	13 Tahun	1	2	2	1
117	11 Tahun	1	2	2	1
118	14 Tahun	1	1	2	1
119	11 Tahun	1	1	2	1
120	13 Tahun	1	1	2	1
121	13 Tahun	2	1	2	1
122	11 Tahun	1	1	2	1
123	13 Tahun	1	1	2	1
124	12 Tahun	2	1	2	1
125	13 Tahun	2	1	2	1
126	10 tahun	1	1	2	1
127	10 tahun	1	1	2	1
128	14 Tahun	1	1	2	1
129	13 tahun	1	1	2	1
130	11 tahun	1	2	2	1

Lampiran 14

HASIL ANALISA DATA DENGAN SPSS

PRETEST					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	8	6.2	6.2	6.2
	Sedang	100	76.9	76.9	76.9
	Berat	22	23.9	23.9	23.9
	Total	130	100.0	100.0	

POSTTEST					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	114	87.7	87.7	87.7
	Sedang	16	12.3	12.3	12.3
	Total	130	100.0	100.0	

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.369	130	0.001	.727	130	.000
POSTTEST	.501	130	0.001	.460	130	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

Statistics			
		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	130	130
	Missing	0	0
Mean		2.11	1.17
Median		2.00	1.00
Mode		2	1

Test Statistics ^a	
	POSTTEST PRETEST
Z	-6.150 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Lampiran 15

DOKUMENTASI PENELITIAN





Lampiran 16

KARTU BIMBINGAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_md@yahoo.com



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nurul Wahdah Al Muzahid Batubara
NIM : P07524422112
Judul Skripsi : Hubungan Pengaruh Intervensi Self Hypnosis
 Berbasis QR-Card Terhadap Penurunan Intensitas
 Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Mts s Sibabangun
Pembimbing Utama : Fitriyani Pulungan SST, M.Kes
Pembimbing Pendamping : Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	Kamis, 30 Oktober 2025	Menjumpai Pembimbing dan memperkenalkan diri sebagai mahasiswa	Diberi arahan untuk mencari masalah judul skripsi	 (Fitriyani Pulungan SST, M.Kes)
2	Senin, 03 November 2025	Mengajukan beberapa rancangan judul.	Diberi arahan agar melengkapi data dan sumber referensi	 (Fitriyani Pulungan SST, M.Kes)
3	Selasa, 04 November 2025	Mengajukan judul skripsi yang telah di acc oleh pembimbing utama	Acc judul skripsi	 (Fitriyani Pulungan SST, M.Kes)
4	Rabu, 05 November 2025	Mengajukan judul skripsi yang telah di acc oleh pembimbing pertama ke pembimbing pendamping	Acc judul skripsi	 (Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes)



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_md@yahoo.com

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
12	Selasa 23 Desember 2025	Perbaikan bab I-III mengenai Penulisan Sesuai Panduan.	Acc Maju Proposal	 (Dr. Fismahara Lubis, S.ST, M.Kes)
13	Kamis 22 Januari 2026	Perbaikan Penulisan	Arahan Penyusunan Sub-bab pada bab III harus sesuai Panduan	 (Dr. Fismahara Lubis, S.ST, M.Kes)
14	Jumat 08 Mei 2026	Perbaikan Bab IV dan Bab V	Arahan mengenai Abstrak, biografi dan keaslian penelitian.	 (Dr. Fismahara Lubis, S.ST, M.Kes)
15	Senin, 11 Mei 2026	Perbaikan bab III-IV dan konsultasi lembar abstrak dan sub-bab pembahasan	ACC Maju Lembar	 (Dr. Fismahara Lubis, S.ST, M.Kes)
16	Kamis 30 April 2026	Perbaikan bab II mengenai tabel hasil penelitian	Perbaiki	 (Fitriyani Pullungan, SST, M.Kes)
17	Selasa 12 Mei 2026	Perbaikan Penulisan Abstrak bab W, saran dan penyusunan lampiran	Perbaik.	 (Fitriyani Pullungan, SST, M.Kes)
18	Senin 18 Mei 2026	Bimbingan kelengkapan Skripsi.	Acc Maju Ujian Skripsi	 (Fitriyani Pullungan, SST, M.Kes)

Lampiran 17 Draft Jurnal

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

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, Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes,
Dr. Rismahara Lubis, S.SiT. M.Kes, Suswati, SST, M.Kes**
(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : nurulwahdaalmujahid@gmail.com, fitriyaniputra1980@gmail.com,
rismaharalubis@gmail.com, suswatimkes2020@gmail.com

ABSTRAK

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

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 bivariately 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 girl

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang paling banyak dialami oleh remaja putri di berbagai negara dan menjadi penyebab utama munculnya ketidaknyamanan selama periode menstruasi. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 90% perempuan usia reproduksi pernah mengalami dismenorea, dengan sekitar 10–15% di antaranya merasakan nyeri berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Bruni et al. (2022) juga menjelaskan bahwa dismenorea

berkontribusi terhadap penurunan produktivitas serta kualitas hidup perempuan. Di tingkat global, angka kejadian dismenorea pada remaja tercatat sebesar 59,7% di Amerika Serikat, 71% di India, dan 68% di Malaysia. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian dismenorea dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi biologis, psikologis, pola hidup, status gizi, dan lingkungan sosial.

Di Indonesia, dismenorea masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang memiliki prevalensi

cukup tinggi pada kelompok remaja putri. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022, sekitar 64,25% remaja putri mengalami dismenorea, yang terdiri atas 54,89% kasus dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Tingginya angka kejadian tersebut berdampak terhadap aktivitas belajar maupun kehidupan sosial remaja, bahkan mendorong penggunaan obat analgesik secara mandiri tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Oleh sebab itu, diperlukan upaya penanganan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif, preventif, dan edukatif agar masalah dismenorea dapat ditangani secara berkelanjutan, khususnya di lingkungan sekolah.

Di Provinsi Sumatera Utara, hasil Riskesdas tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi nyeri menstruasi berkisar antara 30–45%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa dismenorea masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian lebih. Selain menimbulkan keluhan fisik, kondisi ini juga dapat mengurangi kemampuan berkonsentrasi saat belajar, meningkatkan angka ketidakhadiran di sekolah, serta menurunkan partisipasi remaja dalam kegiatan pendidikan. Di sisi lain, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi yang ramah remaja serta rendahnya pemanfaatan terapi relaksasi nonfarmakologis menjadi kendala dalam penanganan dismenorea di lingkungan pendidikan.

Berbagai program telah dilaksanakan pemerintah sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja, seperti melalui Unit

Kesehatan Sekolah (UKS), penyuluhan kesehatan reproduksi, dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Meskipun demikian, implementasi program-program tersebut masih lebih berorientasi pada pemberian edukasi dan belum banyak menyediakan alternatif penanganan nyeri menstruasi yang efektif dan berkesinambungan. Penatalaksanaan yang dilakukan di sekolah umumnya masih berupa pemberian obat pereda nyeri atau anjuran untuk beristirahat, sehingga belum sepenuhnya mendukung kemampuan remaja dalam mengatasi dismenorea secara mandiri.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak dikembangkan adalah hypnotherapy. Metode ini menggunakan teknik relaksasi dan sugesti positif untuk memengaruhi cara individu memersepsikan rasa nyeri. Secara fisiologis, hypnotherapy bekerja melalui stimulasi aktivitas korteks serebri yang berperan dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh, meningkatkan pelepasan Corticotropin Releasing Factor (CRF) dan endorfin, serta menekan produksi hormon kortisol yang berkaitan dengan stres. Mekanisme tersebut berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri sekaligus menciptakan kondisi relaksasi yang lebih optimal (Insani & Susan, 2020).

Kemajuan teknologi informasi juga membuka peluang baru dalam pengembangan intervensi kesehatan berbasis digital, salah satunya melalui pemanfaatan QR-Card. Media ini

memungkinkan remaja putri mengakses audio hypnotherapy secara mandiri menggunakan telepon pintar kapan pun dan di mana pun dibutuhkan. Inovasi tersebut diharapkan dapat mendukung upaya pengurangan penggunaan analgesik, memperluas akses terhadap terapi nonfarmakologis berbasis teknologi, serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan nyeri menstruasi tanpa menghambat aktivitas belajar.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa hypnotherapy efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian Lestari dan Puspitasari (2023) melaporkan bahwa penggunaan audio sugestif memberikan penurunan nyeri yang bermakna, sedangkan Rahmawati dan Sari (2022) menemukan bahwa hypnotherapy mampu meningkatkan kenyamanan psikologis serta kontrol emosi pada remaja putri. Namun demikian, penelitian sebelumnya belum banyak mengevaluasi pengalaman pengguna maupun tingkat keterlibatan peserta dalam keberhasilan intervensi. Selain itu, penelitian Suhartini dan Pratama (2022) yang memanfaatkan media digital masih terbatas pada penggunaan modul daring dan belum mengintegrasikan teknologi QR-Code sebagai sarana akses yang lebih praktis. Kondisi ini menunjukkan adanya peluang pengembangan inovasi berupa media hypnotherapy berbasis QR-Card yang lebih fleksibel dan mudah digunakan oleh remaja.

Survei pendahuluan yang dilakukan di MTs Bintang Sembilan Sibabangun menunjukkan bahwa nyeri menstruasi masih menjadi salah satu penyebab

terganggunya proses pembelajaran. Berdasarkan data Unit Kesehatan Sekolah (UKS), banyak siswi kelas IX tidak dapat mengikuti kegiatan belajar karena mengalami nyeri menstruasi. Dari 15 siswi yang diwawancarai pada survei awal, sebanyak 11 orang mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri ringan, sedang, hingga berat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu intervensi yang inovatif, mudah diaplikasikan, dan sesuai dengan karakteristik remaja di era digital untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi hypnotherapy berbasis QR-Card terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan Sibabangun Kabupaten Tapanuli Tengah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang inovatif, praktis, dan memanfaatkan teknologi digital dalam mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Kegiatan penelitian dilakukan di MTs Bintang Sembilan Sibabangun, Kabupaten Tapanuli Tengah, dengan melibatkan 46 remaja putri sebagai responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran tingkat intensitas nyeri dismenorea dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi hypnotherapy berbasis QR-Card menggunakan instrumen Numeric

Rating Scale (NRS). Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap penurunan intensitas dismenorea primer.

Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan dengan mengacu pada prinsip-prinsip etika penelitian. Setiap responden terlebih dahulu diberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi, sementara kerahasiaan identitas serta seluruh informasi yang diperoleh selama penelitian dijaga dan dilindungi guna menjamin privasi responden.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Hypnotherapy* Berbasis Qr-Card Pada Siswi Mts Bintang Sembilan Sibabangun tahun 2026

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sebelum	Ringan	8	6,2
	Sedang	100	76,9
	Berat	22	16,9
Total		130	100.0
Setelah	Ringan	114	87,7
	Sedang	16	12,3
	Berat	0	0
Total		130	100.0

Mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 100 cporang (76,9 %) dan minoritas responden berapda Pada kategori nyeri ringan terdapat 8 orang (6,2%). Setelah diberikan intervensi

hypnotherapy berbasis Qr- card terjadi perubahan distribusi tingkat nyeri dismenorea pada siswi di MTs Bintang Sembilan sibabangun, Dimana mayoritas responden berada pada kategori nyeri haid dalam kategori ringan, yaitu sebanyak 114 orang (87,7%) sedangkan minoritas responden berada pada kategori nyeri sedang, yaitu 16 orang (17,4%).

Tabel 4.2

Uji Normalitas Data Menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*

Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov</i>	
	<i>Sig.</i>	<i>Hasil Keputusan</i>
<i>Pre test</i>	0.001	Data berdistribusi tidak normal
<i>Post test</i>	0.001	Data berdistribusi tidak normal

table 4.2 menunjukkan nilai signifikansi data pre-test maupun post-test di peroleh nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil data berdistribusi tidak normal, sehingga di lanjutkan dengan uji bivariat non parametrics dengan uji Wilcoxon.

Tabel 4.3 Pengaruh intervensi *hypnotherapy* berbasis Qr-card pada siswi Mts Bintang Sembilan sibabangun sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Variabel	N	(%)	Mean	Modus	<i>P Value</i>
<i>Pre test</i>	130	100.0	2.11	2	0.001
<i>Post test</i>	130	100.0	2.00	1	

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata (mean) intensitas dismenorea sebelum diberikan intervensi adalah 2,11, yang

menandakan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang. Setelah memperoleh intervensi hypnotherapy berbasis QR-Card, nilai rata-rata tersebut mengalami penurunan menjadi 2,00, sehingga tingkat nyeri responden berubah menjadi kategori nyeri ringan. Selanjutnya, hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai p -value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian hypnotherapy berbasis QR-Card terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada siswi MTs Bintang Sembilan Sibabangun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat nyeri dismenorea primer pada siswi MTs Bintang Sembilan Sibabangun sebelum diberikan intervensi hypnotherapy berbasis QR-Card mayoritas berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value = 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hypnotherapy berbasis QR-Card berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas dismenorea primer pada siswi MTs Bintang Sembilan Sibabangun.

Penurunan intensitas nyeri yang terjadi setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa hypnotherapy berbasis QR-Card mampu menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam membantu remaja putri mengatasi dismenorea primer. Pemanfaatan media berbasis QR-Card memberikan kemudahan akses terhadap terapi sehingga dapat dilakukan secara mandiri, fleksibel,

dan berulang sesuai kebutuhan. Inovasi ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi kesehatan yang mendukung peningkatan kualitas hidup remaja putri, mengurangi gangguan aktivitas belajar akibat nyeri haid, serta menjadi salah satu media edukasi dan terapi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun pelayanan kesehatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan Intensitas nyeri dismenorea sebelum diberikan intervensi hypnotherapy berbasis QR-Card terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan sibabangun, mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang

Adanya penurunan Intensitas nyeri dismenorea setelah diberikan intervensi hypnotherapy berbasis QR-Card terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan sibabangun, dengan mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan

Terdapat pengaruh hypnotherapy berbasis QR-Card terhadap intensitas dismenorea primer pada remaja putri di MTs Bintang Sembilan sibabangun kabupaten Tapanuli Tengah dengan nilai p value = 0,001 < (0,005).

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent. ACOG Committee Opinion No. 760*.
- Azagew, A. W., et al. (2020). *Primary dysmenorrhea and associated factors among female students: A cross-sectional study*.

- Bruni, M., Rossi, A., & Delgado, P. (2022). *Dysmenorrhea and quality of life in young women*.
- Caron-Trahan, R., Marchand, S., & Bérubé, M. (2023). *Practicing hypnotherapy to reduce chronic pain: A qualitative exploratory study*.
- Handayani, S., et al. (2021). *Efektivitas Hipnoterapi terhadap Dismenorea Primer pada Mahasiswi*.
- Insani, N., & Susan, S. (2020). *Edukasi self-hypnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri*.
- Lestari, W., & Puspitasari, D. (2023). *Audio Sugestif untuk Penurunan Nyeri Dismenorea*.
- Ogez, D., Lambert, J., & Dupont, M. (2024). *Effects of a hypnosis session on pain perception in chronic conditions*.
- Putri, D., & Santoso, H. (2021). *Teknologi QR dalam Hypnotherapy*.
- Rahmawati, T., & Sari, L. (2022). *Hypnotherapy dalam Kontrol Emosi dan Nyeri Menstruasi*.
- Resty Hermawahyuni, R., Putri, S., & Damanik, N. (2022). *Dismenorea primer dan sekunder: Mekanisme, gejala klinis, dan pendekatan manajemen*.
- Wang, Y., & Wang, L. (2021). *Hypnosis and pain modulation: Neurophysiological mechanisms and clinical implications*.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Menstrual Pain*.
- Yerzhan, A., Ayazbekova, A., Lavage, D. R., & Chelly, J. E. (2025). *The use of medical hypnosis to prevent and treat acute and chronic pain: A systematic review and meta-analysis*.
- Astuti, A., & Nuraini, S. (2024). *Pengaruh Aplikasi Interaktif Berbasis QR-Code terhadap Peningkatan Pengetahuan Reproduksi Remaja*.
- Nayeri, F., et al. (2023). *Validation of Numeric Rating Scale (NRS)*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Eksperimen*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.

10% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- › Bibliography
- › Quoted Text
- › Cited Text
- › Small Matches (less than 10 words)

Top Sources

- 8%  Internet sources
 - 4%  Publications
 - 6%  Submitted works (Student Papers)
-