



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG  
HIPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI  
(DISMENOREA) DI MA SHOFA MARWA**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**RATIH KUMALASARI**

**152191265**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021**



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG  
HIPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI  
(DISMENOREA) DI MA SHOFA MARWA**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

**RATIH KUMALASARI**

**152191265**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021**

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Skripsi  
Ratih Kumalasari, Januari 2021  
152191265

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG HIPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) DI MA SHOFA MARWA**

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi sehat yang dimiliki remaja menyangkut sistem reproduksi beserta fungsinya. Sistem reproduksi remaja putri ditandai dengan menstruasi. Gangguan yang sering terjadi saat menstruasi yaitu dismenorea. Angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 55%. Dalam menangani dismenorea, seseorang harus memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenorea. Hasil wawancara secara langsung di MA Shofa Marwa terhadap 10 remaja putri yang mengalami dismenorea sebanyak 10% menggunakan obat asmet sebagai cara penanganan, 10% menggunakan minyak kayu putih dioleskan diperut, 20% minum jamu kunyit, 30% dengan istirahat, 20% tanpa penanganan apapun, dan 10% menggunakan yoga dengan cara nungging. Semua remaja putri belum pernah menggunakan hipnoterapi sebagai alternatif penanganan dismenorea, 80% belum mengetahui tentang hipnoterapi dan 20% sudah mengetahui hipnoterapi sebagai penanganan dismenorea.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 147 orang, dengan jumlah sampel 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis univariat.

**Hasil :** Hasil distribusi frekuensi responden tentang pengetahuan remaja putri mengenai hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa mayoritas tergolong cukup sebesar 30 responden ( 50%). Dalam penelitian ini terdapat. 18 responden (30%) dengan pengetahuan kurang, dan 12 responden (20%) dengan pengetahuan baik.

**Simpulan :** Pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di MA Shofa Marwa

**Kata kunci :** remaja putri, dismenorea, pengetahuan, hipnoterapi  
**Kepustakaan :** (2011-2020)

**Ngudi Waluyo University**  
**Bachelor of Midwifery Study Program**  
**Ratih Kumalasari, January 2021**  
**152191265**

**DESCRIPTION OF TEENAGE GIRLS KNOWLEDGE ABOUT  
HYPNOTHERAPY TO OVERCOME MENSTRUAL PAIN  
(DISMENOREA) IN MA SHOFA MARWA**

**ABSTRACT**

**Background:** Teenage girls reproductive health is a healthy condition that teenage girls have regarding the reproductive system and its functions. The reproductive system of teenage girls is characterized by menstruation. Disorder that often occurs during menstruation is dysmenorrhoea. Incidence of dysmenorrhoea in Indonesia reaches 55%. In treating dysmenorrhoea, a person must have knowledge about the treatment of dysmenorrhoea. The results of direct interviews at MA Shofa Marwa with 10 teenage girls who experienced dysmenorrhoea as much as 10% used asthma as a treatment method, 10% used eucalyptus oil smeared on the stomach, 20% drank jamu turmeric, 30% with rest, 20% without any treatment, and 10% use yoga by nungging. All teenage girls never used hypnotherapy as an alternative treatment for dysmenorrhoea, 80% don't know about hypnotherapy and 20% already know hypnotherapy as a treatment for dysmenorrhoea.

**Method:** This type of research uses quantitative descriptive. The approach method used a cross sectional approach. The population in this study were 147 people, with sample size of 60 people. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument used a questionnaire and data analysis used univariate analysis.

**Results:** Results of the frequency distribution respondents about knowledge of teenage girls about hypnotherapy to overcome dysmenorrhoea in MA Shofa Marwa, majority were quite sufficient, amounting to 30 respondents (50%). In this research there are 18 respondents (30%) with poor knowledge, and 12 respondents (20%) with good knowledge.

**Conclusion:** Knowledge of teenage girls about hypnotherapy for dysmenorrhea at MA Shofa Marwa is quite.

**Key words :** teenage girls, dysmenorrhoea, knowledge, hypnotherapy

**Bibliography:** (2011-2021)

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG  
HIPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI  
(DISMENOREA) DI MA SHOFA MARWA**

Disusun oleh :

**RATIH KUMALASARI**

**152191265**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan  
untuk diujikan.

Ungaran, Januari 2021

Pembimbing



Rini Susanti, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 0621098002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG  
HIPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI  
(DISMENOREA) DI MA SHOFA MARWA**

Disusun oleh :

**RATIH KUMALASARI**


**152191265**

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana  
Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo pada :

Hari :

Tanggal :

**Tim Penguji  
Ketua / Pembimbing Utama**

  
Rini Susanti, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0621098002

**Anggota/Penguji 1**



Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes  
NIDN : 0607118001

**Anggota/ Penguji 2**



Heni Setyowati, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0617038002

**Ketua Program Studi S1 Kebidanan**



Luvi Dian Afriyani, S.SiT, M.Kes  
NIDN.0627048302

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**


Rosalina, S.Kp.,M.Kes  
NIDN. 0621127102

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Ratih Kumalasari  
Tempat, Tanggal Lahir : Grobogan, 7 Juni 1998  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
E-mail : Kumalaratih5@gmail.com  
Alamat : Ds. Geri Kandangan 3/11 Purwodadi, Grobogan

### Riwayat Pendidikan

1. TK Siwi Peni 8 Semarang : 2002-2004
2. SD N 3 Kandangan : 2004-2010
3. SMP N 3 Purwodadi : 2010-2013
4. SMA N 1 Purwodadi : 2013-2016
5. Kuliah di Universitas Ngudi Waluyo Program Studi S1 Kebidanan sampai sekarang

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ratih Kumalasari  
NIM : 152191265  
Program Studi/ Fakultas : Sarjana Kebidanan/ Ilmu Kesehatan


Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Hipnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Di Ma Shofa Marwa adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Purwodadi, 11 Januari 2021

Pembimbing

Yang membuat pernyataan,

  
Rini Susanti, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 0621098002

  
Ratih Kumalasari



## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ratih Kumalasari

NIM Induk Mahasiswa : 152191265

Program Studi : S1 Kebidanan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ formatkan, merawat dan mempublikasikan Skripsi saya dengan judul “**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG HIPNOTERAPI UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) DI MA SHOFA MARWA**” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Februari 2020  
Yang Membuat Pernyataan



*Ratih Kumalasari*  
Ratih Kumalasari

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah 7 zsmelimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Hipnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Di Ma Shofa Marwa”

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Rini Susanti, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kepada MA Shofa Marwa yang telah bersedia memberikan izin penelitian serta informasi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada MA Manbaul A’laa yang telah memberikan izin uji validitas dan reliabilitas serta membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepada kedua orang tua, serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik materi maupun spiritual, yang menjadi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat saya, Nabila, Sinta, Udi, Ria yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Yohanes Putra Pamungkas yang telah memberi dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Dek Desi dan Tina yang telah membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki. Akhir kata, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan bagi para pembaca.

Ungaran, Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR SINGKATAN .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Tinjauan Teoritis.....	8
1. Pengetahuan.....	8
2. Hipnoterapi .....	14
3. Dismenorea .....	21
4. Remaja .....	23
B. Kerangka Teoritis .....	26
C. Kerangka Konsep .....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian .....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27

C. Subyek Penelitian .....	28
D. Definisi Operasional.....	30
E. Variabel Penelitian .....	31
F. Pengumpulan data .....	32
G. Pengolahan Data .....	37
H. Analisis Data .....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	40
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	40
B. Hasil dan Pembahasan .....	40
C. Keterbatasan Penelitian .....	49
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN	

## **DAFTAR SINGKATAN**

MA : Madrasah Aliyah

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alat Ukur Nyeri .....	23
Gambar 2.2 Kerangka teori .....	26
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	30
Tabel 3.2	Data Penelitian Wawancara dan Pembagian Kuesioner .....	32
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan karakteristik umur tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa.....	41
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa .....	43
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa.....	45
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa.....	47
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa.....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Surat Balasan Permohonan Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Surat Penelitian dan Mencari Data
Lampiran 6	Surat Balasan Izin Penelitian dan Mencari Data
Lampiran 7	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 9	Lembar Kuesioner
Lampiran 10	data siswa uji validitas dan reliabilitas
Lampiran 11	Hasil validitas dan reliabilitas
Lampiran 12	Data Penelitian
Lampiran 13	Hasil Penelitian
Lampiran 14	Dokumentasi

