



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

**ARTIKEL**

**Oleh :  
RATIH KUMALASARI  
152191265**

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

## LEMBAR PENGESAHAN

Artikel dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Hipnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Di Ma Shofa Marwa” yang disusun oleh :

Nama : RATIH KUMALASARI  
Nim : 152191265  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Februari 2021  
Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Rini Susanti", with a checkmark above the end of the signature.

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

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

Ratih Kumalasari , Rini Susanti  
Program studi kebidanan program sarjana, Ungaran  
Email : [Kumalaratih5@gmail.com](mailto:Kumalaratih5@gmail.com)

## **Abstrak**

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.

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 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.

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

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

## ABSTRACT

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.

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 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.

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

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

**Bibliography:** (2011-2021)

## Pendahuluan

Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi sehat yang dimiliki oleh remaja yang menyangkut sistem reproduksi beserta fungsinya (Jayanti, 2019). Kesehatan reproduksi pada remaja putri salah satunya adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi banyak menyebabkan gangguan yang menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri menstruasi (dismenorea).

Nyeri menstruasi sifatnya nyeri, terasa di bagian perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala (Haryono, 2016). Angka kejadian dismenorea di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore (Setyowati, 2018). Dampak remaja putri apabila nyeri menstruasi tidak dilakukan penanganan yang baik maka akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, bahkan akan menimbulkan konsentrasi belajar siswi akan terhambat (Setyowati, 2018).

Menangani nyeri menstruasi (dismenorea), seseorang harus memiliki pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi (dismenorea). Pengetahuan adalah cara yang paling kecil yang kita perlukan untuk meraih kesuksesan yang dapat dilakukan sebagai suatu aktivitas (Supriyanto, 2011)

Penanganan nyeri menstruasi (dismenorea) dapat menggunakan farmakologi

(obat-obatan) dan nonfarmakologi (olahraga, latihan peregangan otot, mengonsumsi makanan sehat, akupresur, dan hipnoterapi) (Setyowati, 2018)

Hipnoterapi merupakan cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti (keyakinan) yang berfungsi untuk mengatasi masalah perasaan, pikiran, serta perilaku. (Syaripudin, 2014). Keunggulan dari hipnoterapi yaitu dapat mengatasi masalah fisik seperti mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan, serta dapat membuat tubuh menjadi rileks. (Syaripudin, 2014)

Beberapa penelitian yang tercantum dalam literature review oleh Mar'atul Adzkiya, Imelda Rahmayunia, dan Feni Betriana, (2020) tentang Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea, menjelaskan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan nyeri saat terjadi dismenorea.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Bulan Oktober 2020 pada remaja putri di MA Shofa Marwa Plosoharjo Kabupaten Grobogan, diperoleh hasil wawancara secara langsung terhadap 10 remaja putri di MA Shofa Marwa, 80% tidak mengetahui tentang pengertian hipnoterapi, manfaat hipnoterapi, dan penggunaan hipnoterapi untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan 20% diantaranya mengetahui pengertian hipnoterapi. 1 orang mengatakan hipnoterapi adalah terapi untuk membawa pikiran sadar ke pikiran bawah sadar dan 1 orang mengatakan hipnoterapi yaitu terapi untuk menenangkan pikiran, manfaat hipnoterapi 1 orang mengatakan meminimalkan stres, dan 1 orang mengatakan untuk menenangkan pikiran, serta 2 orang diantaranya mengetahui manfaat hipnoterapi sebagai salah satu alternatif untuk nyeri menstruasi dan mengatakan mendapatkan sumber informasi dari internet.

Dari uraian diatas, remaja putri di MA Shofa Marwa belum pernah menggunakan hipnoterapi sebagai salah satu upaya penurunan nyeri menstruasi (dismenorea), sebanyak 8 orang (80%) dari total 10 remaja yang dilakukan wawancara, belum mengetahui tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi (dismenorea) karena belum mendapatkan penyuluhan dari sekolah ataupun puskesmas tentang nyeri menstruasi (dismenorea) dan cara penanganannya terutama dengan hipnoterapi.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di MA Shofa Marwa. Metode pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional*, karena dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di MA shofa Marwa Kabupaten Grobogan. Populasi dalam penelitian ini yaitu 147 orang, dengan jumlah sampel 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Analisis univariat**

Karakteristik responden berdasarkan umur, hasil penyebaran kuesioner disajikan dalam bentuk tabel yaitu:

**Tabel 1 Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan karakteristik umur tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa**

Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
Remaja pertengahan (13-15 tahun)	15	25
Remaja akhir ( 16-21 tahun)	45	75
Jumlah	60	100

  

Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
14	2	3,3
15	13	21,7
16	24	40
17	20	33,3
18	1	1,7
Jumlah	60	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa mayoritas remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di MA Shofa Marwa yaitu berkisar 16-21 tahun yang masuk dalam kategori remaja akhir sebanyak 75%.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa**

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	18	30
Cukup	30	50
Baik	12	20
Jumlah	60	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas pengetahuan responden remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipnoterapi mengatasi untuk nyeri menstruasi sebanyak 50%

**Tabel 3 Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa**

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	23	38,3
Cukup	21	35
Baik	16	26,7
Jumlah	60	100

Tabel 3 memperlihatkan bahwa pengetahuan responden remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang tentang pengertian hipnoterapi untuk

nyeri menstruasi sebanyak 38,3%

**Tabel 4 Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa**

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	9	15
Cukup	5	8,3
Baik	46	76,7
Jumlah	60	100

Tabel 4 memperlihatkan bahwa pengetahuan responden remaja putri tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa mayoritas memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 76,7%

**Tabel 5 Distribusi frekuensi responden Remaja Putri berdasarkan pengetahuan tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa**

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	37	61,7
Cukup	11	18,3
Baik	12	20
Jumlah	60	100

Tabel 4.5 memperlihatkan bahwa pengetahuan responden remaja putri tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang tentang tahapan hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 61,7 %.

## **Pembahasan**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 tahun 2014 , remaja adalah penduduk yang berusia 10 tahun sampai 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana ( BKKBN) usia remaja yaitu 10 tahun sampai 24 tahun dan belum menikah.

Berdasarkan penelitian Nadi Aprilyadi, H.Jhon Feri, Indah Dewi Ridawati (2018) tentang Efektivitas Hypnotherapy terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA menyatakan bahwa usia 16-17 tahun banyak mengalami dismenorea.

Hal ini sejalan antara teori dan hasil penelitian mengenai karakteristik umur responden yang mengalami nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa karena umur responden berkisar 14-18 tahun dan usia 16-17 tahun paling banyak mengalami nyeri menstruasi (dismenorea)

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.

Menurut penelitian Vida Wira Utami dan Meta Prastika (2015) tentang

Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun 2014 mengatakan bahwa adanya sikap atau perilaku penguat yang berasal dari keluarga, teman, ataupun lingkungan untuk melakukan perilaku yang benar dalam hal pencegahan dismenore, sehingga remaja putri tersebut berpengalaman dalam hal pencegahan dismenorea dengan teknik relaksasi, alternatif pengobatan, ataupun dengan hipnoterapi.

Hal ini diperkuat dengan teori Wawan dan Dewi (2010) yang mengatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu faktor lingkungan, dimana seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang.

Menurut Notoatmodjo (2012) hal ini dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan yang memegang peranan penting dalam menentukan sikap karena pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang selanjutnya akan memberikan perspektif pada manusia dalam mempersiapkan kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap obyek tertentu. Adanya pengetahuan yang baik dan ditunjang dari berbagai macam faktor seperti pengetahuan, pendidikan, informasi dan pengalaman mempunyai dampak dalam menentukan sikap ibu terhadap anak mereka sehingga antara pengetahuan dan sikap akan saling berhubungan baik secara langsung maupun tidak langsung

Berdasarkan hasil analisa data, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan yang cukup dapat dilihat dari hasil jawaban benar dari tiap item pertanyaan. Dengan tingkat capaian responden sebesar 65,19% Dalam hal ini sejalan antara teori dan kasus tentang pengetahuan remaja putri mengenai hipnoterapi untuk nyeri menstruasi.

Hasil distribusi frekuensi responden tentang tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) tergolong kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 23 responden (38,3%). Dalam penelitian ini terdapat 21 responden dalam kategori cukup (35%) dan 16 responden tergolong kategori baik (26,7%).

Total skor pada item pertanyaan tentang pengertian hipnoterapi menunjukkan tingkat capaian responden pada tiap tiap pertanyaan dalam pengertian hipnoterapi sebesar 63,51%.

Di dalam soal pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi didapatkan soal nomor 5 yang mengalami tingkat capaian paling rendah dikarenakan pernyataan negatif sehingga kurangnya ketelitian responden dalam memahami soal. Tingkat capaian responden di soal nomor 5 sebesar 41,6%. Dan soal nomor 6 memiliki tingkat capaian responden paling tinggi yaitu 83,3%.

Dalam penelitian ini, dapat dikaitkan dengan informasi yang telah diterima responden. Kurangnya pengetahuan siswa dikarenakan sekolah belum memberikan informasi tentang dismenorea (nyeri menstruasi) beserta cara penanganannya terutama dengan menggunakan hipnoterapi.

Menurut penelitian Fhatin Hamami Husna, Eko Mindarsih, dan Melania (2018) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta mengatakan bahwa Pendidikan Kesehatan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dengan penanganan dismenorea.

Selain itu, didukung juga dengan penelitian Nadi Aprilyadi, Zuraidah, dan Indah Dewi Ridawati (2020) tentang Pelatihan Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA PGRI 1 Kota Lubuklinggau dengan hasil 30 remaja putri mampu melakukan hipnosis dengan baik, 8 remaja putri tidak mampu melakukan

hipnoterapi dengan benar karena kurangnya konsentrasi dan belum sepenuhnya memahami tentang tahapan hipnoterapi.

Dimana ketika seseorang mendapatkan pendidikan kesehatan atau pelatihan tentang hipnoterapi sebagai salah satu upaya untuk penanganan nyeri menstruasi (dismenorea), maka seseorang akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan dari pihak sekolah ataupun pelayanan kesehatan seperti puskesmas tentang hipnoterapi sebagai salah satu terapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sangat diperlukan untuk menambah wawasan remaja putri tentang nyeri menstruasi dan cara penanganannya.

Hal ini sejalan juga dengan teori Budiman dan Riyanto (2013) yang mengatakan bahwa informasi akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

Hasil distribusi frekuensi responden tentang manfaat hipnoterapi untuk nyeri menstruasi (dismenorea) tergolong kategori baik dengan frekuensi sebanyak 46 responden (76,7%). Dalam penelitian ini terdapat 5 responden dalam kategori cukup (8,3%) dan 9 responden tergolong kategori kurang (15%). Total skor pada item pertanyaan tentang manfaat hipnoterapi menunjukkan tingkat capaian responden pada tiap-tiap pertanyaan dalam manfaat hipnoterapi sebesar 78,89 %. Tingkat capaian responden tertinggi terdapat disoal nomor 10,15,dan 16 yaitu sebesar 83,3%. Dan tingkat capaian responden paling rendah terdapat pada nomor 11 dan 13 yaitu sebesar 73,3%.

Dalam penelitian ini, dapat dikaitkan dengan sumber informasi yang telah diterima responden. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa mendapatkan informasi mengenai hipnoterapi sebagai salah satu pencegahan dismenore melalui internet. Tetapi mereka tidak mengaplikasikan karena tidak mengetahui tahapan-tahapan hipnoterapi, dan hanya mengetahui manfaat dari hipnoterapi, salah satunya yaitu untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Menurut penelitian Sitorus (2015) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea dan Tindakan dalam Penanganan Dismenorea di SMP Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Bara Utara Tahun 2015 mengatakan bahwa seseorang yang lebih terpapar media masa seperti internet, sering membaca buku, dan mengikuti penyuluhan akan memperoleh informasi lebih banyak dibanding orang yang tidak terpapar sumber informasi, ini berarti informasi yang didapatkan dari luar mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Hasil distribusi frekuensi responden tentang tahapan hipnoterapi untuk nyeri menstruasi (dismenorea) tergolong kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 37 responden (61,7%). Dalam penelitian ini terdapat 11 responden dalam kategori cukup (18,3%) dan 12 responden tergolong kategori baik (20 %). Total skor pada item pertanyaan tentang tahapan hipnoterapi menunjukkan tingkat capaian responden secara keseluruhan pada tiap tiap pernyataan dalam tahapan hipnoterapi sebesar 51,67 %. Di dalam soal tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi didapatkan soal nomor 24 dan 26 yang memiliki tingkat kesalahan paling tinggi dengan tingkat capaian responden dalam soal nomor 24 sebesar 21,67% dan soal nomor 26 sebesar 30%.

Dalam penelitian ini, dapat dikaitkan dengan sikap responden dan informasi yang telah diterima responden. Kurangnya pengetahuan siswa dikarenakan reponden sekolah belum memberikan informasi tentang dismenorea (nyeri menstruasi) beserta cara penanganannya terutama dengan menggunakan hipnoterapi.

Menurut penelitian Oyoh dan Jenita Sidabutar (2015) tentang Menurunkan Dismenorea Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama, mengatakan bahwa pengetahuan tentang tahapan hipnoterapi untuk menurunkan

dismenorea sangat diperlukan sebagai referensi tambahan untuk mengurangi nyeri dismenorea.

Hal ini sejalan dengan penelitian Maitri Shah, dkk (2014) tentang The Effect of Hypnosis on Dysmenorrhea, didapatkan hasil 25 responden diberikan perlakuan hipnosis, dan 25 responden lainnya diberikan obat Pereda nyeri. Masing masing diberikan selama 3 siklus menstruasi. Dilanjutkan dengan 3 siklus menstruasi tanpa perlakuan di kedua kelompok, hasilnya didapatkan efek hipnosis dan obat-obatan seimbang pada siklus ketiga dan ke enam.

Dimana ketika seseorang mendapatkan informasi, maka seseorang tersebut cenderung mempunyai sikap yang positif, dan seseorang tersebut cenderung untuk melakukan upaya-upaya terhadap penanganan nyeri dismenorea terutama dengan menggunakan hipnoterapi.

Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan dari pihak sekolah ataupun pelayanan kesehatan seperti puskesmas tentang hipnoterapi sebagai salah satu terapi untuk mengatasi nyeri menstruasi sangat diperlukan untuk menambah wawasan remaja putri tentang nyeri menstruasi dan cara penanganannya.

### **Simpulan (Penutup)**

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja putri di MA Shofa Marwa tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebagai berikut :

1. Gambaran karakteristik umur responden remaja putri di MA Shofa Marwa yaitu mayoritas remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi di MA Shofa Marwa yaitu berkisar 16-21 tahun yang masuk dalam kategori remaja akhir sebanyak 75%.
2. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 50%
3. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang tentang pengertian hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 38,3%
4. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 76,7%
5. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa yaitu mayoritas memiliki pengetahuan yang kurang tentang tahapan hipnoterapi untuk nyeri menstruasi sebanyak 61,7 %

### **Ucapan terimakasih**

Dengan selesainya penelitian ini, saya berterimakasih kepada kampus saya tercinta Universitas Ngudi Waluyo dan MA Shofa Marwa yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Aprilyadi, N., Feri, H.J., Ridawati, I.D. (2018). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10-19. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/235170514.pdf>
- Aprilyadi, N., Zuraidah, Indah, D.R. (2020). Pelatihan Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA PGRI I Kota Lubuklinggau. *Journal of Community Engagement in Health*. Diakses dari :[https://www.researchgate.net/profile/Nadi\\_Aprilyadi/publication/344093596\\_pelatihan\\_hipnoterapi\\_untuk\\_menurunkan\\_nyeri\\_dismenorea\\_pada\\_siswi\\_SMA\\_PGRI\\_I\\_Lubuklinggau/links](https://www.researchgate.net/profile/Nadi_Aprilyadi/publication/344093596_pelatihan_hipnoterapi_untuk_menurunkan_nyeri_dismenorea_pada_siswi_SMA_PGRI_I_Lubuklinggau/links)
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Azkie, M., Kartika, I.R., Betriana, F. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *Research of Education and Art Link in Nursing Journal*, 3(2), 155-122. Diakses dari <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/Index>
- Dahlan, M.S. (2018). *Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Haryono, Rudi. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Husna, F.H., dkk. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(2). Diakses dari: <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/download/158/152>
- Indarti, Nurul. (2014). *Manajemen Pengetahuan Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Jayanti, Ira. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish
- Martina, N., & Dina Indarsita. (2019). Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Penanganan Dismenore pada siswi di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. Diakses dari <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014. (2014). Jakarta: JDIH BPK RI
- Riyanto. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif (Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen)*. Yogyakarta: Deepublish
- Setyowati, Heni. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press
- Shah, Maitri., dkk. (2014). The Effect of Hypnosis on Dysmenorrhea. *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164-178. Diakses dari : <https://nvvh.com/wp-content/uploads/2015/08/IJCEH-62-2-03.pdf>

- Sinaga, Ermawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Panduan Penelitian Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sujarweni, Wiratna. (2020). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Supriyanto, S. (2011). *Metodologi Riset Bisnis dan Kesehatan*. Banjarmasin: Kompas Gramedia
- Syaripudin, Ahmad. (2014). *Hipnoterapi Aplikasi Keperawatan Komplementer*. Bogor: In Media
- Syaripudin, Ahmad. (2019). *Konsep Manajemen Nyeri Dengan Hipnoterapi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Utami, V. W., & Meta Prastika. (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 1(1),5-8. Diakses dari <http://ejournalmalahayati.ac.id/index>
- Wawan, A. dan Dewi. (2011). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yosandy, L.S. (2012). *Kaya Dengan Graphoselling*. Jakarta: Visi Media