

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT
NYERI DISMINOREA PADA SISWI DI
SMP 12 DENPASAR**



NI PUTU ANGGIE JUNI ANDARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWAYAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USAHA BALI
2024**

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT
NYERI DISMINOREA PADA SISWI DI
SMP 12 DENPASAR**

SKRIPSI

Oleh

Ni Putu Anggie Juni Andari

C1118096

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT NYERI
DISMINOREA PADA SISWI DI
SMP 12 DENPASAR**

Diajukan Oleh:

Ni Putu Anggie Juni Andari

C1118096

Badung, 12 Agustus 2024

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0812108702

Pembimbing II



Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum
NIDN. 0805038801

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT NYERI
DISMINOREA PADA SISWI DI
SMP 12 DENPASAR**

Badung, 23 Agustus 2024

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN. 0814046102

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0812108702



Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum
NIDN. 0805038801

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Anggie Juni Andari

NIM : C1118096

Jurusan : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminorea
pada Siswi Di SMP 12 Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 11 Agustus 2024


(Ni Putu Anggie Juni Andari)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

Ni Putu Anggie Juni Andari

Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi di SMP 12
Denpasar

xiv + 49 + 7 Tabel + 2 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Menstruasi merupakan peristiwa alami dan wajar yang terjadi pada remaja putri, hal ini sebagai pertanda bahwa anak sudah memasuki tahap kematangan organ seksual, namun banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya yaitu nyeri pada saat menstruasi atau sering disebut nyeri disminorea. Angka kejadian disminorea cukup besar, tingginya kejadian tersebut menunjukkan bahwa masih kurangnya penatalaksanaan nyeri pada disminorea. Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat digunakan yaitu teknik hipnoterapi. Hipnoterapi dapat menghasilkan hormon endorphin yang dapat mengurangi nyeri dan memberikan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat nyeri disminorea pada siswi di SMP 12 Denpasar.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *pre eksperimen* dengan rancangan *pre test and post test design*. Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon rank test*. Jumlah sampel 28 orang dipilih melalui teknik *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah SOP (standar operasional prosedur) untuk hipnoterapi, serta lembar observasi untuk penilaian skala nyeri.

Hasil uji statistik univariat diperoleh tingkat nyeri disminorea sebelum diberikan hipnoterapi berada pada nyeri sedang 14 responden (50,0%), dan setelah diberikan hipnoterapi berada pada nyeri ringan 18 responden (64,3%). Uji statistik bivariat diperoleh *p value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat nyeri disminorea. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kedepannya pihak pelayanan kesehatan dapat memberi informasi dan menerapkan hipnoterapi untuk meringankan nyeri disminorea, sehingga dapat mengoptimalkan pelayanan.

Kata Kunci: Menstruasi, Nyeri Disminorea, Hipnoterapi

Daftar Pustaka: 37 (2014-2024)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, August 2024

Ni Putu Anggie Juni Andari

The Effect of Hypnotherapy on Dysminorrhoea Pain Levels in Female Students at SMP 12 Denpasar

xiv + 49 pages + 7 table + 2 schemas + 12 appendixes

ABSTRACT

Menstruation is a natural and normal event that occurs in young women, this is a sign that the child has entered the stage of sexual organ maturity, however, many teenagers experience menstrual disorders, one of which is pain during menstruation or often called dysmenorrhea. The incidence of dysmenorrhea is quite large, The high incidence indicates that there is still a lack of pain management in dysmenorrhoea. One non- pharmacological technique that can be used is hypnotherapy techniques. Hypnotherapy can produce endorphin hormones which can reduce pain and provide a feeling of comfort. This study aims to determine the effect of hypnotherapy on the level of dysmenorrhea pain in female students at SMP 12 Denpasar.

This type of research is quantitative using a pre- experimental method with a pre- test and post- test design. The statistical test used is the Wilcoxon rank test. The total sample of 28 people was selected through purposive sampling technique using inclusion and exclusion criteria. The instruments used were SOPs (standard operating procedures) for hypnotherapy, as well as observation sheets for pain scale assessments.

The results of univariate statistical tests showed that the level of dysmenorrhea pain before being given hypnotherapy was moderate pain for 14 respondents (50.0%), and after being given hypnotherapy it was mild pain for 18 respondents (64.3%). Bivariate statistical tests obtained a p value of 0.000 <0.05, meaning that there was an effect of hypnotherapy on the level of dysmenorrhea pain. Based on these results, it is recommended that in the future health services can provide information and apply hypnotherapy to relieve dysmenorrhea pain, so that they can optimize services.

Keywords: Menstruation. Dysminorrhoea Pain, Hypnotherapy

Bibliography: 37 (2014-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi Di SMP 12 Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini.
3. Ns.Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.M.Kes. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua serta saudara tersayang yang selalu memberi semangat, doa dan juga selalu membantu dalam memberikan masukan, saran serta dukungan penuh dalam bentuk materil maupun nonmateril selama penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, terima kasih.

Badung, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	7
A. Konsep Dasar Nyeri	7
1. Definisi Nyeri.....	7
2. Klasifikasi Nyeri	7
3. Derajat Nyeri.....	8
4. Fisiologi Nyeri	9
5. Mengukur Intensitas Nyeri.....	10
B. Konsep Disminorea.....	12

1. Pengertian	12
2. Tanda Gejala dari Disminorea.....	13
3. Faktor Risiko Disminorea	13
4. Klasifikasi Disminorea.....	15
5. Derajat Nyeri Disminorea	16
C. Konsep Hipnoterapi	17
1. Keuntungan dan Manfaat Penggunaan Hipnoterapi	18
2. Tahapan Hipnoterapi	19
D. Konsep Hipnoterapi terhadap Disminorea	21
E. Cara Pemberian Hipnoterapi.....	21
F. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS	
DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN	
26	
A. Rancangan Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
C. Tempat Penelitian.....	28
D. Waktu Penelitian	29
E. Etika Penelitian	29
F. Alat Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian.....	30
2. Validitas dan Reliabilitas.....	31
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
1. Prosedur Administrasi	32
2. Prosedur Teknis	32
H. Analisis Data	33

1. Pengolahan Data.....	33
2. Analisis Data	34
BAB V HASIL	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
B. Hasil Analisis Data Univariat.....	36
1. Karakteristik Responden	36
2. Mengidentifikasi Tingkat Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Hipnoterapi.....	37
3. Mengidentifikasi Tingkat Nyeri Disminore Setelah Diberiksn Hipnoterapi.....	38
C. Hasil Uji Bivariat	38
1. Menganalisis Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminore pada Siswi di SMP N 12 Denpasar	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
A. Interpretasi Penelitian.....	40
1. Karakteristik Responden	40
2. Identifikasi Tingkat Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Hipnoterapi.....	41
3. Identifikasi Tingkat Nyeri Disminore Setelah Diberikan Hipnoterapi.....	42
4. Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminore pada Siswi di SMP N 12 Denpasar	44
B. Keterbatasan Penelitian.....	46
C. Implikasi.....	47
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Simpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi di SMP 12 Denpasar.....	25
Tabel 4.1 Desain penelitian <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i>	26
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia	36
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Kelas.....	37
Tabel 5.3 Identifikasi Tingkat Nyeri Disminore Sebelum Diberikan Hipnoterapi	37
Tabel 5.4 Identifikasi Tingkat Nyeri Disminore Setelah Diberikan Hipnoterapi	38
Tabel 5.5 Analisis Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Dismonore pada Siswi di SMP Negeri 12 Denpasar	38

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi di SMP 12 Denpasar.....	23
Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi di SMP 12 Denpasar.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian Penelitian

Lampiran 5 Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian

Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 Lembar Observasi

Lampiran 9 SOP Hipnoterapi

Lampiran 10 Outout SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416>
- Aflahatiufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas hipnoterapi sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada remaja: studi literatur. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 245–256.
- Andayani, A., Susanti, R., & Sari, K. (2022). Pengaruh Hipnosis Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 77–83. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1491>
- Aprilyadi, N., & Feri, H. J. (2022). Efektifitas hypnotherapy terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi sma. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 2(1), 10–19.
- Baihaqi. (2017). *Penurunan Dismenorea Primer Pada Siswi*.
- Febriana, R. (2021). Gambaran Derajat Disminore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 187. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa di Program Studi DIII Kebidanan. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 3(2), 159–164.
- Gustina, & Arifarahmi. (2024). Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 13(1), 121–128. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1>
- Jaury, D. F., Kumaat, L., & Tambajong, H. F. (2018). GAMBARAN NILAI VAS (Visual Analogue Scale) PASCA BEDAH SEKSIO SESAR PADA PENDERITA YANG DIBERIKAN TRAMADOL. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–7.
- Kemenkes RI. (2022). *Disminore*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, C. D. A., Mulyani, N., Irianti, B., & Fitriani, N. R. (2024). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Perubahan Nyeri Dismenore pada Remaja di Jurusan Kebidanan Poltekkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 20(1), 29–34. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i1.361>
- Lestiawati, E., & Krisnanto, P. D. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Nyeri Pemasangan Infus pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Respati*, 12(1).

- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Dismenore Dengan Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi Pada Siswi Kelas X Di Man 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Mizam, A. K. (2021). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), 69–72. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i1.7>
- Nurudin, I. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial* (Lutfiah (ed.)). Media Sahabat Cendekia.
- Nurfadillah, H. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SILIWANGI Hasna. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256.
- Nursalam. (2013a). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2013b). *Metedologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Selemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 2). Salemba Medika.
- Roorda. (2016). *data dinas kesehatan bali*. 1–69.
- Sugiyono. (2010a). *Metode Penelitian Bisnis* (1st ed.). ALFABETA.
- Sugiyono. (2010b). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sundariningsih, Raksanagara, A. S., & Suardi, A. (2021). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida di Praktik Mandiri Bidan. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 26–32.
- Tanita, F., & Santosa, T. B. (2022). Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr . Moewardi Surakarta. *Jurnal Imiah*, 2(1).
- Tanita, F., Santosa, T. B., Septiawan, D., Hidayah, R., & Sutanto, Y. S. (2019). Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr . Moewardi Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Tsamara, G. (2020). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN

DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
TANJUNGPURA. *JURNAL NASIONAL ILMU KESEHATAN (JNIK)*, 2(1).

Utara, U. S. (2020). Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*, 4–16.

Wolff, C. J. M., & Yauri, I. (2018). the Importance of Dismenorea Handling Efforts in Adolescent Not Present At School. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 6(1), 07–21. <https://doi.org/10.47718/jpd.v6i1.777>

Yunitasari, R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Imiah*, 9–28.