

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA SISWI SMP N 1 SRUMBUNG MAGELANG**



INDRI SAFITRI

NIM. P07120218020

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2022

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN NYERI
DISMENORE PADA SISWI SMP N 1 SRUMBUNG MAGELANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



INDRI SAFITRI

NIM. P07120218020

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

"Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi
SMP N 1 Srumbung Magelang"

Disusun Oleh:

INDRI SAFITRI
NIM. P07120218020

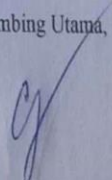
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

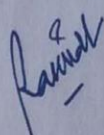
26 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Pembimbing Pendamping,


Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., S.Kp., M.Kes.
NIP.196406301988031004


Ns. Sapta Rahayu Noamperani, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIP.196711061991012001

Yogyakarta, Mei 2022

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom
NIP.197207161994031005



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi
SMP N 1 Srumbung Magelang”

Disusun Oleh:

INDRI SAFITRI
NIM. P07120218020

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 27 April 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Ns. Ida Mardalena, S.Kep.,M.Si (.....
NIP.197107181994032003

Anggota,
Dr. Catur Budi Susilo,S.Pd.,S.Kp.,M.Kes (.....
NIP.196406301988031004

Anggota,
Ns. Saptia Rahayu Noamperani,S.Pd,S.Kep,M.Kep (.....
NIP.196711061991012001

Yogyakarta, ... Mei 2022
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palesin, SKM, M. Kep., Sp.Kom
NIP.197209161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Indri Safitri

NIM : P07120218020

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indri Safitri', written over a horizontal line.

Tanggal : 28 Mei 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indri Safitri
NIM : P07120218019
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi SMP N 1 Srumbung Magelang, Tahun 2022.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan,



(Indri Safitri)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Siswi SMP N 1 Srumbung Magelang, Tahun 2022”. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan serta bantuan fasilitas pendidikan.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep.Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memfasilitasi untuk penelitian, memberikan bekal ilmu pengetahuan, bimbingan, pengarahan serta saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ns.Maryana,S.SiT.,S.Psi.,S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan bantuan fasilitas pendidikan.
4. Dr. Catur Budi Susilo,S.Pd.,S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada penulis.
5. Ns. Sapta Rahayu Noamperani,S.Pd,S.Kep,M.Kep., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada penulis.
6. Ns. Ida Mardalena, S.Kep.,M.Si selaku penguji yang sudah memberikan masukan dan arahan pada saat pembuatan skripsi ini.
7. Cipto Jati Kusumo,S.Pd. Kepala Sekolah SMP N 1 Srumbung yang telah memberikan izin dan memfasilitasi dalam penelitian.

8. Orang Tua dan kakak yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
9. Sahabat dan Teman-teman kelas Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan semangat dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Responden yang memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Serta semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI	10
A. Tinjauan Teori	10
B. Kerangka Teori	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Desain Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian	39

C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	44
G. Instrumen dan Bahan Penelitian	44
H. Procedur Penelitian	45
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
J. Manajemen Data	49
K. Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	54
A. Gambaran umum lokasi	54
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan	61
D. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Nyeri	26
Tabel 2. Rancangan Penelitian	38
Tabel 3. Definisi Operasional	43
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	56
Tabel 5. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah kelompok intervensi	57
Tabel 6. Tingkat nyeri <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah kelompok kontrol	58
Tabel 7. Uji <i>Wilcoxon</i> pada Kelompok Intervensi	59
Tabel 8. Uji <i>Wilcoxon</i> pada kelompok kontrol	60
Tabel 9. Uji <i>Mann-Whitney</i> kelompok intervensi dan kelompok kontrol	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Nyeri Visual Analog Scale (VAS)	28
Gambar 2. Skala Nyeri Numeric Ranting Scale (NRS)	29
Gambar 3. Skala Nyeri Verbal ranting Scale (VRS)	31
Gambar 4. Skala Nyeri Faces Pain Scale Revised (FPS-R)	31
Gambar 5. Kerangka Teori	35
Gambar 6. Kerangka Konsep	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Persetujuan
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner
- Lampiran 5. SOP Terapi relaksasi
- Lampiran 6. Pengukuram intensitas nyeri
- Lampiran 7. Jadwal Penelitian
- Lampiran 8. Anggaran Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 10. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Analisa Data