

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *DIRECT SUGGESTION* TERHADAP
DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3
MADANG SUKU I KABUPATEN
OGAN KOMERING ULU
TIMUR**



**SULINEM
NIM : PO7124225231**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN RPL LOKUS OKU TIMUR
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *DIRECT SUGGESTION* TERHADAP
DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3
MADANG SUKU I KABUPATEN OGAN KOMERING
ULU TIMUR TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



**SULINEM
NIM : PO7124225231**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN RPL LOKUS OKU TIMUR
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dysmenorrhea atau haid merupakan gangguan ginekologis yang paling umum dialami oleh remaja putri, yang ditandai dengan rasa pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi. Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial di mana sistem reproduksi sedang dalam tahap pematangan secara fisiologis maupun hormonal. Pada fase inilah, remaja putri sangat rentan mengalami *dysmenorrhea* primer, yaitu nyeri yang muncul tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi, yang sering kali disertai gejala sistemik seperti mual, pusing, dan lemas sehingga secara signifikan dapat mengganggu aktivitas harian serta kualitas hidup remaja (Hendarini, 2014).

Kejadian nyeri haid primer ini sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan psikologis remaja dalam menghadapi siklus bulanan, di mana persepsi nyeri dapat berbeda-beda pada setiap individu tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya (Junizar, 2018).

Nyeri ini secara fisiologis disebabkan oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin $F_{2\alpha}$ pada lapisan endometrium. Prostaglandin memicu kontraksi otot rahim yang berlebihan dan menyempitkan pembuluh darah di sekitarnya, sehingga mengakibatkan aliran oksigen ke rahim berkurang atau terjadi hipoksia jaringan (Smeltzer & Bare, 2018).

Kondisi hipoksia pada jaringan rahim inilah yang kemudian dikirimkan sebagai sinyal rasa nyeri yang hebat ke sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan rasa kram yang menyakitkan selama masa menstruasi berlangsung (Guyton & Hall, 2021).

Prevalensi *dysmenorrhea* pada remaja putri dilaporkan cukup tinggi secara global. Data dari badan kesehatan dunia menyebutkan lebih dari 50% remaja putri di berbagai negara mengalami nyeri haid, dengan 10–20% di antaranya mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas (WHO, 2022).

Di Indonesia, angka kejadian pada remaja bahkan mencapai lebih dari 60%, yang menjadikannya masalah kesehatan reproduksi utama pada siswi sekolah menengah dan memerlukan perhatian khusus dari tenaga kesehatan (Kemenkes RI, 2023).

Jika tidak ditangani dengan tepat, *dysmenorrhea* menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada aktivitas akademik. Nyeri yang intens menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, tingginya angka absensi sekolah, serta keterbatasan dalam interaksi social (Proverawati & Misaroh, 2019).

Secara psikologis, remaja yang mengalami nyeri setiap bulan juga cenderung mengalami kecemasan dan iritabilitas yang jika dibiarkan dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas hidup siswi secara keseluruhan (Tarwoto et al., 2020).

Pemerintah telah mengupayakan peningkatan kesehatan remaja melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), penyuluhan kesehatan, dan pemberian tablet Fe pada remaja putri di sekolah. Namun, penanganan spesifik terhadap nyeri haid di sekolah saat ini masih didominasi oleh pendekatan farmakologis atau penggunaan obat analgetik (Setyono, 2021).

Penggunaan obat kimia secara terus-menerus tanpa pengawasan medis berisiko menimbulkan efek samping lambung. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi non-farmakologis yang lebih aman bagi remaja putri dalam jangka panjang (Hidayat, 2022).

Studi komparatif yang dilakukan ditemukan bahwa terapi sugesti memberikan durasi pengurangan nyeri yang lebih lama dibandingkan dengan metode kompres hangat, karena bekerja pada level kognitif dan perilaku responden secara mendalam (Permata *et al*, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa intervensi melalui teknik *direct Suggestion* secara signifikan mampu menurunkan skala nyeri haid pada remaja karena mampu menciptakan kondisi tenang yang menurunkan ketegangan otot uterus (Astari & Maliya, 2020).

Penelitian lain menunjukkan bahwa *Direct Suggestion Technique* secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri karena mampu mengintervensi persepsi nyeri langsung pada pusat saraf Rahayu & Handayani (2022).

Hal ini didukung oleh temuan Lestari & Wijaya (2021) yang menyatakan bahwa penerapan teknik sugesti mandiri di lingkungan sekolah sangat efektif membantu siswi dalam mengelola nyeri secara mandiri tanpa harus selalu bergantung pada obat-obatan analgetik.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di SMPN 3 Madang Suku I, ditemukan fenomena bahwa mayoritas siswi mengalami nyeri haid yang secara signifikan mengganggu aktivitas belajar mereka di kelas. Namun, hingga saat ini belum terdapat upaya penanganan yang terstruktur di sekolah tersebut selain pemberian waktu istirahat di UKS.

Kondisi ini sangat kontras dengan perkembangan intervensi kesehatan saat ini, teknik sugesti kini telah diakui secara internasional sebagai terapi komplementer yang aman serta sangat direkomendasikan dalam manajemen nyeri haid primer secara non-farmakologis Henderson & Moore (2024).

Oleh karena itu, belum populernya penanganan nyeri non-obat di sekolah tersebut menjadi dasar kuat bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Teknik Direct Suggestion terhadap *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMPN 3 Madang Suku I Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur” (Kumalasari & Andhyantoro, 2021).

Urgensi penanganan ini juga berkaitan dengan aspek psikis, di mana adanya hubungan linier antara tingkat kecemasan dengan intensitas dismenore primer, sehingga diperlukan intervensi yang mampu memberikan efek relaksasi mental (Fitriani & Maryam, 2020).

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh Teknik *direct suggestion* terhadap *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMPN 3 Madang Suku I Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh teknik *Direct Suggestion* terhadap *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMPN 3 Madang Suku I Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMPN 3 Madang Suku I sebelum diberikan Teknik *Direct Suggestion*.
- b. Diketahui tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri di SMPN 3 Madang Suku I sesudah diberikan Teknik *Direct Suggestion*.
- c. Diketahui perbedaan tingkat *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Direct Suggestion* pada remaja putri di SMPN 3 Madang Suku I.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang asuhan kebidanan reproduksi remaja mengenai pengaruh Teknik *Direct Suggestion* sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam mengatasi *dysmenorrhea* .

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja Putri Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif penanganan *dysmenorrhea* yang aman, mudah diterapkan, dan tanpa efek samping obat, sehingga remaja putri mampu mengelola nyeri haid secara mandiri melalui Teknik *Direct Suggestion* dan tetap dapat menjalankan aktivitas belajar dengan optimal.
- b. Bagi Kepala Sekolah (SMPN 3 Madang Suku I) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan sekolah, khususnya dalam penanganan keluhan *dysmenorrhea* pada siswi melalui penerapan terapi non-farmakologis yaitu Teknik *Direct Suggestion*.
- c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian sejenis

dengan variabel, metode, atau populasi yang berbeda, khususnya terkait penggunaan Teknik *Direct Suggestion* dalam penurunan *dysmenorrhea* .

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2022). *Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent*. ACOG Committee Opinion No. 760. Washington, DC: ACOG.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astari, A. D., & Maliya, A. (2020). "Pengaruh Teknik Direct Suggestion Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri". *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Bobak, dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dahlan, M. S. (2019). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Fitriani, D., & Maryam, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*.
- Gunawan, A. W. (2018). *The Art of Hypnotherapy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Buku ajar fisiologi kedokteran* (Edisi ke-14). Elsevier.
- Hakim, A. (2020). *Hypnotherapy: Cara Tepat dan Cepat Menaklukkan Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Visimedia.
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 52(2), 111–129.
- Harel, Z. (2006). *Dysmenorrhea* in adolescents and young adults: Etiology and management. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 19(6), 363–371.
- Hendarini, Any. (2014). "Hubungan malnutrisi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Kampar tahun 2014". *Jurnal Gizi STIKes Tuanku Tambusai Riau*.
- Henderson, K., & Moore, L. (2024). Complementary Therapies for *Dysmenorrhea* : A Systematic Review of Hypnotherapy and Suggestion Techniques. *Global Nursing & Midwifery Review*.
- Hidayat, A. A. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hunter, C. R. (2021). *The Art of Hypnotherapy: Mastering Client-Centered Techniques*. New York: Routledge.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1981). *Handbook in Research and Evaluation*. San Diego: EdITS Publishers.
- Junizar, I. (2018). "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Penanganan Dismenore Primer di SMA Negeri 1 Indralaya". *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kroger, W. S. (2016). *Clinical and Experimental Hypnosis in Medicine, Dentistry, and Psychology*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, M., & Wijaya, A. (2021). Efektivitas Self-Hypnosis (Direct Suggestion) terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid pada Siswi SMA. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*.
- Llewellyn-Jones, D. (2020). *Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology*. London: Elsevier.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2024). *Maternity and women's health care* (13th ed.). Elsevier.
- Manuaba, I. G. (2015). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- McEwen, M., & Wills, E. M. (2023). *Theoretical basis for nursing* (6th ed.). Wolters Kluwer.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permata, R., et al. (2023). Non-Pharmacological Pain Management: A Comparative Study of Suggestion Therapy and Warm Compress on *Dysmenorrhea* . *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. St. Louis: Mosby.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, A., & Santoso, B. (2021). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Hipnoterapi terhadap Nyeri Haid Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112-120.
- Putri, N. A., Cahyati, W. H., & Devi, A. C. (2023). Terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman berpengaruh terhadap nyeri haid remaja putri. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(2), 115–123.
- Rahayu, S. (2025). Analisis Teknik Hipnosis dalam Manajemen Nyeri Non-Farmakologis bagi Siswi SMP. *Indonesia Nursing Journal*, 16(1), 22-30.
- Rahayu, S., & Handayani, T. (2022). The Effectiveness of Direct Suggestion Technique in Reducing Menstrual Pain Intensity among Adolescent Girls. *International Journal of Health Sciences & Medical Research*.
- Ramadhani, R., & Bina, N. S. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Reeder, dkk. (2018). *Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women's Health Care*. Philadelphia: Lippincott.

- Safitri, R., Fitria, Y., & Furwasyih, D. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal Menara Ilmu*, 17(1), 45–52.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (Remaja). Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. P., dkk. (2023). Efektivitas Self-Hypnosis terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Journal of Health Science and Prevention*, 7(1), 8-15.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setyono, J. (2021). *Kesehatan Remaja dan Permasalahannya: Implementasi Program UKS di Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sianu, A., Taqiyah, Y., & Alam, S. (2022). Pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea primer pada remaja putri. *Window of Nursing Journal*, 3(2), 126–133.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (14th Edition). Philadelphia: Wolters Kluwer
- Soetjiningsih. (2020). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto, Wartonah, & Suryati. (2020). *Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Sistem Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media (TIM)
- Wong, W., & Hakim, A. (2020). *Dahsyatnya Hypnosis: Teknik Ampuh Mempengaruhi Pikiran*. Jakarta: VisiMedia.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. Geneva: World Health Organization.