SKRIPSI

PENGARUH AUDIO HIPNOTERAPI DENGAN INSTRUMENTAL GENDING SRIWIJAYA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SP PADANG

FINNY DEANI PUTRI
PO7124224134

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH AUDIO HIPNOTERAPI DENGAN INSTRUMENTAL GENDING SRIWIJAYA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SP PADANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan

FINNY DEANI PUTRI
PO7124224134

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi artinya pendarahan secara terjadwal asal siklus uterus yang diikuti menggunakan divestasi endometrium dimana siklus ini secara rutin berlangsung apabila seseorang remaja telah menginjak usia 15-17 tahun ,idealnya menstruasi terjadi per 21 – 35 hari sekali, berkenaan lamanya hari menstruasi bisa terjadi selama 3 – 7 hari. Ketika menstruasi keluhan yg kerap ada adalah nyeri haid atau *dismenore* yg ditandai dengan nyeri perut bagian bawah (Silaen et al., 2019)

Dismenore diakibatkan sebab terjadinya kontraksi pada rahim yang terjadi selama periode menstruasi untuk membantu mengeluarkan lapisan dinding rahim yang tidak dibutuhkan lagi serta dipengaruhi oleh prostaglandin . Hormon prostaglandin berlebih inilah yang mengakibatkan frekuensi kontraksi rahim semakin tinggi sehingga terjadilah nyeri dismenore , nyeri menusuk yg terasa di perut bagian bawah hingga paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron pada darah sehingga menyebabkan rasa nyeri timbul. Hampir semua wanita pernah merasakan gangguan ketika menstruasi berupa dismenore menggunakan banyak sekali tingkatan, mulai dari yg sekedar pegal-pegal pada panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya (Gustina & Arifrahmi, 2024)

Menurut data *Word Health Organizatio*n (WHO,2020), jumlah pengidap *dismenore* sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara

merasakannya, sekitar 72% di Swedia, 85,7% di Arab Saudi, 85,4% di Ethiopia, 64,0% di Meksiko, 89,10% di Iran, dan Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebanyak 107.673 jiwa (64,24%) mengalami *dismenore* primer dan 9,496 jiwa (9,63%) mengalami *dismenore* sekunder. Di Provinsi Sumatera Selatan angka kejadian *dismenore* atau nyeri haid pada tahun 2020 sebesar 64,3% (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2023)

Prevalensi angka kejadian yang diperoleh bahwa *dismenore* sangat berpengaruh terhadap kondisi perempuan termasuk Siswi. Dimana dalam kasus ini remaja yang menderita nyeri pada saat menstruasi membatasi kegiatan sehari-harinya begitu pula dengan kegiatan belajar, sehingga kegiatan belajar bisa terhambat dan konsentrasi menjadi menurun. Hal ini menjadi salah satu penyebab yang mempengaruhi penurunan prestasi siswa (Saalino et al., 2023)

Penanganan *dismenore* bisa dilakukan dengan mengurangi atau menghambat stimulus nyeri supaya tidak sampai ke sistem saraf. Cara apapun yang digunakan dalam mengatasi dismenore bertujuan untuk mengurangi ketegangan uterus dengan menggunakan mekanisme fisiologis yaitu melancarkan aliran pembuluh darah, menghambat sensasi nyeri dan memberikan kenyamanan pada mahasiswi.(Silaen et al., 2019)

Penanganan *dismenore* yaitu dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan farmakologi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sedative yang berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan merangsang untuk tidur, dan mengkonsumsi obat analgesik dengan tujuan untuk menghilangkan nyeri dengan mencegah impuls saraf ke otak meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks (Gustina & Arifrahmi, 2024)

Secara non-farmakologi nyeri dapat ditangani salah satunya dengan tekhnik distraksi Adapun teknik distraksi yang paling efektif untuk mengurangi nyeri adalah mendengarkan music klasik (mozart) dan juga back exercise.(Potter&Perry, 2005)

Menurut Gustina & Arifrahmi (2024), teknik distraksi merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri ringan, mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Terapi musik terbukti menunjukkan efek mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti intrumentalia atau musik klasik Mozart .

Temuan dari penelitian Ameade et al.,(2018) di Ghana menjelaskan bahwa *dismenore* saat menstruasi mempengaruhi aktivitas sehari-hari hingga 61,2%, dan 16,3% dari responden yang pernah melaporkan dismenore mereka ke rumah sakit.

Hasil sistematik review dan meta analisis dengan dua puluh tiga penelitian pada negara berpenghasilan rendah, menengah ke bawah atau menengah ke atas, serta negara berpenghasilan tinggi, didapatkan dampak akademik yang signifikan pada permasalahan dismenore, yaitu ketidakhadiran di kelas (20,1%), dan kinerja atau konsentrasi di kelas menurun (40,9%) (Armour et al., 2019)

Aktivitas remaja SMK di Surakarta pada saat dismenore yaitu tidak ikut pelajaran di kelas (68%), tidak mengikuti aktivitas sekolah (45%), hanya tiduran (48%), dan sulit berjalan atau mobilisasi (65%) (Kurniawati & Kusumawati, 2011) Pengelolaan *dismenore* yang muncul pada setiap siklus haid oleh remaja di Pekanbaru yaitu hampir seluruhnya melakukan istirahat (96,6)% (Wulandari et al., 2018)

Menurut Gustina & Arifrahmi (2024), treatment musik adalah metode penyembuhan dengan irama melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasikan otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu dan mempengaruhi sistem kerja hormon pada tubuh. Treatment musik juga dapat membantu pertumbuhan baik secara mental, fisik dan membantu kemampuan sosial .

Penelitian mengenai terapi musik instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya menyatakan bahwa ada pengaruh terapi musik Dayak terhadap pengurangan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Kota Palangka Raya dengan nilai p = 0,0005.(Bingan,2020)

Penanganan non farmakologis lainnya adalah hipnoterapi yaitu metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri saat praktik. Bukti-bukti ilmiah menunjukan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunkan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan(Adzkia & Kartika, 2020)

Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Adzkia & Kartika, 2020).

Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer *mind and body interventions* (Adzkia & Kartika, 2020). Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam

menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik (Gustina & Arifrahmi, 2024).

Temuan dari penelitian Aprilyadi et al.,(2018) Mahasiswi yang nyeri disminore mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi, didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore (p value 0,000). Sejalan dengan penelitian didapatkan bahwa selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari pertama 0,51. Sedangkan selisih mean antara pre dan post Hipnoterapi hari kedua 0,28. Hasil uji statistik dengan uji beda dua mean *paired t test* didapatkan keduanya hasil p value 0,000. Berarti hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMA PGRI 1 Lubuk Linggau . (Aprilyadi et al., 2018)

Hasil penelitian Gustina & Arifrahmi, (2024) Derajat nyeri ringan sebelum Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi (6,7 %), nyeri sedang (60.0%) dan nyeri berat (33.3%) dan sesudah dilakukan penanganan dismenore dengan hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi maka didapatkan tidak nyeri (70.0%), nyeri ringan (26.6%), nyeri sedang (3.33%) dan tidak ada lagi nyeri berat (0%). Hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan penanganan *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan penanganan dismenore dengan hipnoterapi dengan musik instrumentalia melayu Jambi dengan p velue < ,000. Berarti hipnoterapi dengan musik Instrumental Melayu Jambi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada mahasiswi STIKes Baiturrahim Prodi D3 Kebidanan.

Menurut data dari hasil studi pendahuluan di SMAN 1 SP Padang didapatkan remaja putri kelas XI IPA yang mengalami *dismenore primer* sebanyak 40 orang, oleh karena itu perlu

dilakukan penelitian apakah ada Pengaruh dari Pemberian Audio Hipnoterapi dengan Instrumental Gending Sriwijaya terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 SP Padang.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh Audio Hipnoterapi dengan Instrumental Gending Sriwijaya Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Siswi di SMA Negeri 1 SP Padang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Audio Hipnoterapi dengan Instrumental Gending Sriwijaya terhadap Penurunan Nyeri Dismenore bagi Remaja Putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahuinya pengaruh audio hipnoterapi dengan Instrumental Gending Sriwijaya terhadap penurunan nyeri *disminorea* primer bagi remaja putri di SMA Negeri 1 SP Padang.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifkasi karakteristik remaja putri yang akan diberikan audio hipnoterapi dengan instrumental Gending Sriwijaya.

   b. Mengidentifikasi nyeri *Dismenore* sebelum diberikan penanganan audio hipnoterapi dengan instrumental Gending Sriwijaya

   c. Mengidentifikasi nyeri *Dismenore* setelah diberikan penanganan audio hipnoterapi dengan instrumental Gending Sriwijaya

   d. Mengetahui pengaruh Audio Hipnoterapi dengan Instrumental Gending Sriwijaya terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 SP PadanG

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penlitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu kebidanan, khususnya asuhan kebidanan kesehatan reproduksi pada remaja putri terhadap salah satu gangguan menstruasi, terkhususkan pada nyeri dismenore primer.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Poltekkes Palembang Program Sarjana Terapan Kelas RPL Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan sumber informasi bagi instansi Poltekkes Prodi Sarjana Terapan Kebidanan untuk menambahkan aplikasi keilmuan dalam bidang kebidanan.

b. Manfaat Bagi SMA Negeri 1 SP Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan solusi pengobatan non farmakologis pada siswi di SMA Negeri 1 SP Padang yang sedang mengalami dismenore sehingga dapat mengurangi dismenore agar siswi dapat melanjutkan aktivitasnya baik di sekolah maupun di rumah dengan nyaman tanpa merasa terganggu karena dismenorea setiap kali menstruasi.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam memperluas wawasan serta sebagai sharing informasi ilmu pengetahuan kesehatan tentang pengaruh audio hipnoterapi dengan musik instrumental terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, *3*(2), 115. https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416

Ameade, E. P. K., Amalba, A., & Mohammed, B. S. (2018). Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies. *BMC Women's Health*, *18*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s12905-018-0532-1

Andiani, R. (2021). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman Dengan Penerapan Terapi Musik Instrumental Pada Pasien Hipertensi*. 6.

Anugroho, D., & Wulandari, A. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi Publisher.

Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas Hypnotherapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma. *Jurnal Perawat Indonesia*, *2*(1), 10. https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39

Arina Maliya. (2019). *Pengaruh terapi hypnosis terhadap kejadian insomnia pada lansia di posyandu desa karang kecamatan baki sukoharjo*. *1*(15), 23–24.

Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., Macmillan, F., & Smith, C. A. (2019). The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, *28*(8), 1161–1171. https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615

Bingan, E. C. S. (2020). Terapi Musik Instrumental Dayak Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismesnorhoe) Pada Remaja Putri Kota Palangka Raya. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, *15*(1), 14–20. https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.454

BKKBN. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. *Kesehatan Remaja*. https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/14201/intervensi/32591/kesehatan-reproduksi-remaja

BKKBN. (2023). *Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan Di Kampung KB*. https://kampungkb.bkkbn.go.id/

Dinkes, & Sumatera, S. (2023). *Profil Kesehatan Sumatera Selatan Tahun 2022*. www.dinkes.sumselprov.go.id

Febryta Nanda. (2014). *Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kenaikan Berat Badan Pada Siswi MA Al Hidayah Purwareja Klampok Kabupaten Banjar Negara*. http://repository.ump.ac.id/id/eprint/3846

Gebhardt, S., Dammann, I., Loescher, Wehmeier, P. M., Vedder, H., & Von. (2018). The Effects of Music Therapy on The Interaction of The Self and Emotions. *Complementary Therapies in Medicine*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.08.014

Gustina, & Arifrahmi. (2024). Pengaruh Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jabj)*, *2024*(1), 121–128. https://doi.org/10.36565/jab.v13i1

Hamlin, A. S. (2017). *Pain and Complementary Theraies*. *29*, 37044.

Hurlock, E. (1989). Psikologi Perkembangan. In *Psikologi Perkembangan* (Edisi 5). Erlangga.

Kurniawati, D., & Kusumawati, Y. (2011). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(2), 93–99.

Ladyfiora, S., & Sofiyanti, S. (2022). Evidance Based Case Report (Ebcr) : Pengaruh Terapi Musik Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Di Uptd Puskesmas Sukarasa. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, *3*(1), 163–172. https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1228

Manuaba, I. G. (1998). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kndungan Dan Keluarga Berencana* (Edisi 1). Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Marbun, F. (2018). Sejarah Tari Gending Sriwijaya. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*. https://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bpnbsumbar/sejarah-tari-gending-sriwijaya/

Mochtar, R. (2013). *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri Jilid 1* (EGC (ed.)). EGC.

Notoatmodjo, S. (2018a). *Metode Penelitian Kesehatan*.

Notoatmodjo, S. (2018b). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.

Potter&Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (Edisi 4). EGC.

Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (A. Saifudin, T. Rachimhadi, & Gulardi Wiknjosastro (eds.); edisi 4). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Priyanti, S., & Mustrikas, A. D. (2014). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Mamba'Ul Ulum Awang-Awang Mojosari Mojokerto. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, *6*(2), 1–10. https://doi.org/10.55316/hm.v6i2.95

Proverawati, A., & Siti Misrah. (2020). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.

Ranny, Rize Azizi A.M, Eevina Rianti, Sinta Huri Amelia, Maya Nova, Nurva Novita, & Eni Lestarina. (2017). Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, *2*(2), 40–47.

Saalino, V., Sampe, L., Rante, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Toraja, T. (2023). Pengaruh Nyeri haid (Dismenorhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara Abstrak (indonesia). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, *8*(1), 26–39. https://itri-journal.ac.id/jikp/article/view/135

Saragih, M., Saragih, L., Purba, J., & Panjaitan, P. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar – Dasar Memulai Penelitian* (Issue April). Yayasan Kita Menulis. https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Dasar_Dasa/3kpKEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=variabel+independen+adalah&pg=PA46&printsec=frontcover

Setiawan, T. (2009). *Hipnotis dan Hipnoterapi*. Garasi.

Silaen, R., Ani, L., & Wulan, W. (2019). Prevelensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya Pada

Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, *8*(11), 1–6. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/55489

Sinaga, E., Sarinbanon, N., Sa'ada, N., Salamah, U., Andani, Y., & Santa, A. T. (2019). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (Edisi 1, Vol. 11, Issue 1). UniversitasNasional. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.

Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi: Aplikasi dalam Keperawatan Komplementer* (Edisi 1). In Media.

Villareal, G., Pando, V., & Vuust, P. (2017). Chronic pain and Music Therapy. *Pain Physician*, 597–610. www.painphysicianjournal.com

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Edisi 1, Vol. 1, Issue 1).TimStradaPress. https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1

WHO. (2022). *Coming Of age: adolescent health*. https://www.who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health

Wulandari, A., Hasanah, O., Woferst, R., & Keperawatan, F. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. In *JOM FKp* (Vol. 5, Issue 2).