

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIK* TERHADAP
NYERI *DISMENORE* PADA MAHASISWI SEMESTER III
KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**



DISUSUN OLEH:

SITI NUR ANIZAH

16.02.01.2167

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2020

**PENGARUH TEKNIK *RELAKSASI* AUTOGENIK TERHADAP
NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI SEMESTER III
KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**SITI NUR ANIZAH
NIM 16.02.01.2167**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2020**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : SITI NUR ANIZAH
NIM : 1602012167
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 05 NOVEMBER
1997
INSTITUSI : UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan" adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 05 Mei 2020
yang menyatakan



SITI NUR ANIZAH
NIM. 16.02.01.2167

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : SITI NUR ANIZAH
NIM : 1602012167
Judul : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI
SEMESTER III KPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal : 16 Juni 2020.

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 1982.02.15.200807.039



Diah Eko Martini, S. Kep., Ns. M. Kep
NIK. 1980.03.07.200809.044

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : SITI NUR ANIZAH
NIM : 1602012167
Judul : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
TERHADAP NYERI DISMENOORE PADA MAHASISWI
SEMESTER III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi
Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Juni 2020

PANITIA PENGUJI

Ketua : Suratmi, S. Kep., Ns., M. Kep
Anggota : 1. Heny Ekawati, S. Kep., Ns., M. Kes
2. Diah Eko Martini, S. Kep., Ns., M. Kep

Tanda Tangan



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

CURRICULUM VITAE

Nama : SITI NUR ANIZAH

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 05 November 1997

Alamat : Desa Sugihan RT 08/RW 02, Kecamatan Solokuro,
Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Sugihan : Lulus Tahun 2004
2. MI Muhammadiyah 07 Sugihan : Lulus Tahun 2010
3. MTs Muhammadiyah 06 Sugihan : Lulus Tahun 2013
4. Ma AL-ISHLAH Sendangagung : Lulus Tahun 2016
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2016 sampai sekarang.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Q.S. AL-Insyirah:6)”

PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta saya yaitu Bapak Rudi Hartono dan Ibu Kemilah yang senantiasa memberikan support serta doa yang tak pernah dilupakan untuk kesuksesan saya.
2. Teruntuk seseorang yang tak pernah lelah mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Teruntuk saudara saya Wildan Aulia Firdaus yang selalu support, membatu serta mendoakan saya dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Teruntuk sahabatku Faiq dan Lisfatin, yang dimana selalu memberi dukungan walau jarak kita kadang jauh
5. Teruntuk sahabat cabe rawitku yang selalu mensupport satu sama lain, yang mau mendengarkan curhatan recehku, terimakasih banyak :*
6. Teruntuk sodara jauhku Imamah yang selalu ngomel” supaya skripsi saya kerjakan.
7. Bapak ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada saya, serta dosen pembimbing yang telah membimbing saya sampai terselesaikan skripsi ini.
8. Dan teruntuk teman-teman kelas A angkatan 2016 yang penuh dengan suka cita serta drama, semoga kelak kita bertemu kembali dengan membawa kesuksesan masing-masing
9. Serta semua rekan saya yang senantiasa membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak.

ABSTRAK

Anizah, Siti Nur. 2020. Pengaruh Teknik Relaksasi *Autogenik* terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M. Kes (2) Diah Eko Martini, S. Kep., Ns M. Kep

Dismenore merupakan nyeri pada waktu menjelang haid (2 atau 3 hari sebelum haid), dampak yang terjadi apabila dismenore dibiarkan atau tidak ditangani dengan baik yaitu dapat menyebabkan gangguan aktifitas, karena ketidaknyamanan yang dirasakan dapat mengganggu aktifitas seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi semester III keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Desain penelitian ini menggunakan *One group Pre testpost test experimental design*. Populasi sebanyak 57 responden, menggunakan metode *Simple Random Sampling* diperoleh 50 responden. Data penelitian ini diambil menggunakan instrument lembar observasi *numeric rating scale*. Setelah ditabulasi data dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Tes* dengan nilai $\alpha=0,05$ diperoleh nilai *p-value* = (0,000 < 0,05). Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan dari 50 responden lebih dari sebagian besar atau 78% mengalami nyeri sedang. Setelah diberi perlakuan dari 50 responden lebih dari sebagian besar atau 64% mengalami nyeri ringan. Berdasarkan hasil diatas dengan nilai signifikasi *p sign* = 0,000 dan nilai *z* = -6,478. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi *autogenic* terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Untuk mengatasi dismenore, salah satu alternative yang dapat digunakan yaitu dengan teknik relaksasi *autogenic*.

Kata kunci : *Dismenore, Relaksasi Autogenik, Nyeri*

ABSTRACT

Anizah, Siti Nur. 2020. The Effect of Autogenic Relaxation Technique on Dysmenorrhea Pain in Semester III Nursing Students of the Faculty of Health, Muhammadiyah University, Lamongan. Description of the S1 Nursing Study Program of the Faculty of Health, Muhammadiyah University, Lamongan. Supervisor (1) HenyEkawati, S.Kep., Ns., M. Kes (2) DiahEko Martini, S. Kep., Ns M. Kep

Dysmenorrhea is pain in the period before menstruation (2 or 3 days before menstruation), the impact that occurs when dysmenorrhea is left or not handled properly that can cause disruption of activity, because the discomfort felt can disrupt someone's activities. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation techniques on dysmenorrhea pain in third semester students of nursing at the Faculty of Health, Muhammadiyah University, Lamongan. This research design uses one gruppre testpost test experimental design. A population of 57 respondents, using simple random sampling method obtained 50 respondents. Using the SPSS 16.0 for Windows program using the Wilcoxon Sign Rank Test with a value of $\alpha = 0.05$ obtained p-value = (0,000 <0.05) which means there is the effect of autogenic relaxation techniques on dysmenorrhea pain in female college semester students III Nursing, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Lamongan.

To overcome dysmnorrhea, one alternative that can b used isthe autogenic relaxation technique.

Keywords: *Dysmenorrhea, Autogenic Relaxation, Pain*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan" sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Diah Eko Martini, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Orang tua, dan keluarga, yang telah memberikan dukungan baik secara material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Lamongan hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan angkatan 2016.
7. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 05 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Akademik.....	5
1.4.2 Bagi Praktis	5
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Dismenore	7
2.1.1 Pengertian Dismenore	7
2.1.2 Klasifikasi.....	8
2.1.3 Etimologi	10
2.1.4 Derajat Nyeri Disminorea	10
2.1.5 Manifestasi Klinis	11
2.1.6 Faktor Penyebab.....	12
2.1.7 Patofisiologi	14
2.1.8 Penanganan Dismenor.....	15
2.2 Konsep Dasar Nyeri	17
2.2.1 Pengertian Nyeri.....	17

2.2.2 Teori Nyeri	18
2.2.3 Fisiologi Nyeri.....	21
2.2.4 Klasifikasi Nyeri.....	26
2.2.5 Respon Terhadap Nyeri.....	29
2.2.6 Skala Nyeri	30
2.2.7 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	32
2.3 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Autogenik	33
2.3.1 Pengertian Relaksasi Autogenik.....	33
2.3.2 Manfaat Teknik Relaksasi Autogenik	34
2.3.3 Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tubuh	34
2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Relaksasi Autogenik	35
2.3.5 Tahapan Kerja Teknik Relaksasi Autogenik.....	36
2.4 Kerangka Konsep	40
2.5 Hipotesis	42
BAB 3 : METODE PENELITIAN.....	43
3.1 Desain Penelitian	43
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	44
3.3 Kerangka Kerja.....	44
3.4 Identifikasi Variabel	46
3.5 Definisi Operasional	46
3.6 Sampling Desain.....	48
3.6.1 Populasi Penelitian.....	48
3.6.2 Sampling	49
3.6.3 Sampling Penelitian	49
3.7 Pengumpulan Data.....	50
3.7.1 Tahap Persiapan	51
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	51
3.7.3 Instrumen Penelitian.....	52
3.8 Analisa Data	53
3.8.1 Pengolahan Data.....	53
3.8.2 Analisa Data	54
3.8.3 Penyajian Data.....	54
3.9 Etika Penelitian.....	55
3.9.1 Menghormati Harkat dan Martabat Manusia (<i>Resoect For Human Dignity</i>)	55
3.9.2 Menghormati Privasi dan Kerahasiaan Subjek	55
3.9.3 Menghormati keadilan dan inklusive	56
3.9.4 Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian yang ditimbulkan	56

BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Hasil Penelitian.....	57
4.1.1 Data Umum	57
Data Khusus	60
4.2 Pembahasan	62
4.2.1. Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Mahasiswi Semester III Keperawatan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i>	62
4.2.2. Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Mahasiswi Semester III Keperawatan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i> .	64
4.2.3. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i> Terhadap Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Mahasiswi Semester III Keperawatan	66
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB 5: KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri Numeric.....	30
Gambar 2.2 Skala Nyeri Wajah.....	31
Gambar 2.3 Skala Nyeri Bourbanis	31
Gambar 2.4 Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Relaksasi <i>Autogrnik</i> Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (<i>Dismenore</i>) Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Tiga Universitas Muhammadiyah Lamongan.	41
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi <i>Autogrnik</i> Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (<i>Dismenore</i>) Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Tiga Universitas Muhammadiyah Lamongan.	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian Pemberian Teknik Relaksai Autogenik terhadap Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Semester 3 di Universitas Muhammadiyah Lamongan	44
Table 3.2 Definisi Operasional Pengaruh teknik relaksasi autogenik pada penurunan tingkat nyeri dismenorea mahasiswi semester 3 prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan	47
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan yang Mengalami <i>Dismenore</i>	59
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pertama Kali Haid (<i>Menarche</i>) di Universitas Muhammadiyah Lamongan	59
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i> Pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.....	60
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Setelah Diberikan Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i> Pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan 2019.....	60
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi <i>Autogenik</i> Pada Mahasiswi Semester III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Lamongan	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Observasi Skala Nyeri NRS
- Lampiran 7 : Lembar Wawancara
- Lampiran 8 : Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 9 : Script Audio Visual Relaksasi Autogenic
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 : Tabulasi Data
- Lampiran 12 : Hasil SPSS

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
≤	: Kurang lebih sama dengan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
H ₁	: Terdapat hubungan yang signifikan
M.Kes	: Magister Kesehatan
Amd. Kep	: Ahli madya Keperawatan
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H	: Haji
Hj	: Hajjah
SST	: Sarjana Sains Terapan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kerja
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>