

**PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP PENURUNAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI KELAS X
SMA NEGERI 1 WIDANG TUBAN**

KARYA TULIS ILMIAH



KHOLISOTUN NUR'AINI
13.02.02.1567

**PROGAM STUDI D-III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

**PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP PENURUNAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI KELAS X
SMA NEGERI1 WIDANG TUBAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

Oleh :

**KHOLISOTUN NUR'AINI
13.02.02.1567**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

NAMA : KHOLISOTUN NUR'AINI
NIM : 13.02.02.1567
TEMPAT, TGL LAHIR : TUBAN, 08 FEBRUARI 1995
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : “Pengaruh Terapi Meditasi terhadap Penurunan *Premenstrual Syndrome* pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah 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 mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, Agustus 2016

Yang menyatakan

KHOLISOTUN NUR'AINI
NIM : 13.02.02.1567

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis

Oleh : KHOLISATUN NUR'AINI

NIM : 13.02.02.1564

Judul : PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP PENURUNAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI KELAS X SMA
NEGERI 1 WIDANG TUBAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis
Ilmiah pada tanggal : 10 Agustus 2016

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I



Sulistiwati, S.ST., M.Kes
NIK. 19851215 2006 022

Pembimbing II



Lilis Maghfuroh, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIK. 19830626 2008 047

LEMBAR PENGESAHAN


Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang KTI
Di Program Studi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 10 Agustus 2016

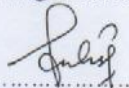
PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Amirul Amalia, S.SiT.,M.Kes



Anggota : 1. Sulistiyowati, S.ST.,M.Kes



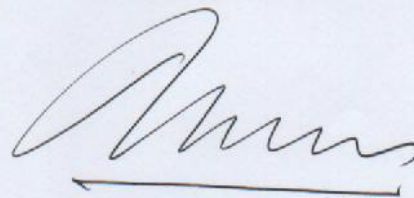
2. Lilis Maghfuroh, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes

NBM. 936 655

CURRICULUM VITAE

Nama : Kholisotun Nur'aini

Tempat, Tgl. Lahir : Tuban, 08 Februari 1995

Alamat Rumah : Dusun Tengah RT 01 RW 02 Desa Sumberjo kecamatan
Widang Kabupaten Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1 TK Tunas Harapan Kec.Widang Kab.Tuban, Lulus Tahun 2001
- 2 SDN Sumberjo 1 Kec.Widang Kab.Tuban, Lulus Tahun 2007
- 3 SMP N 1 WIDANG Kec.widang kab.Tuban, Lulus Tahun 2010
- 4 SMA N 1 WIDANG Kec.widang kab.Tuban, Lulus Tahun 2013
- 5 Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan Mulai 2013
Sampai Sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "*Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Premenstrual Syndrome pada Sisiwi Kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban*". karya tulis ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengrahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs.H. Budi Utomo, AmdKep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Hj. WS. Tarmi. SST, S.Psi, M.Kes, selaku kaprodi D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. Sulistiyowati, SST., M.Kes .selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran serta dorongan moril selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Lilis Maghfuroh, S.Kep, Ns., M.kes, selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran serta dorongan moril selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak bambang Puji Periono,M.pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Widang Tuban, yang telah memberikan izin penelitian.

6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak dan Ibu saya tercinta dan semua keluarga yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingan untuk keberhasilan penulis.
8. Teman-teman mahasiswa jurusan D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Muhammadiyah Lamongan.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas semua amal kebaikan yang telah di berikan. 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 ilmiah ini bermanfaat bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESEHAN.....	iv
CURRICULUM VTAE	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xv
MOTTO	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 LatarBelakang	1
1.2 RumusanMasalah	4
1.3 TujuanPenelitian	5
1.3.1 TujuanUmum	5
1.3.2 TujuanKhusus	5
1.4 ManfaatPenelitian	5
1.4.1 Bagi Akademis.....	5
1.4.2 BagiPraktisi.....	5
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 KonsepDasarMeditasi	7
2.1.1 PengertianMeditasi	7
2.1.2 Manfaat Meditasi	8
2.1.3 Macam Meditasi	9
2.2 Konsep Dasar Premenstrual Syndrome	13
2.2.1 Pengertian	13

2.2.2	Faktor yang mempengaruhi	14
2.2.3	Faktor Resiko	15
2.2.4	Gejala atau Keluhan	16
2.2.5	Klasifikasi	19
2.2.6	Diagnosa	21
2.2.7	Pencegahan	21
2.2.8	Cara Penanganan	22
2.3	Konsep Dasar Remaja	24
2.3.1	Pengertian Remaja	24
2.3.2	Perkembangan Remaja	24
2.3.3	Penggolongan Remaja	25
2.3.4	Perubahan Masa Remaja	25
2.4	Konsep Dasar Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Premenstrual Syndrome	27
2.5	Kerangka Konsep	28
2.6	Hipotesis Penelitian	29

BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	31
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.3	Kerangka Kerja	32
3.4	Identifikasi Variabel	34
3.4.1	Pengertian Variabel	34
3.4.2	Variabel Dalam Penelitian	34
3.5	Definisi Operasional Variabel	34
3.6	Populasi, Sampling dan Sampling	35
3.6.1	Populasi	35
3.6.2	Sampel	35
3.6.3	Sampling	36
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data	36
3.7.1	Pengumpulan Data	36

3.7.2 Instrumen Penelitian.....	37
3.7.3 Analisa Data	37
3.8 Etika Penelitian	38
3.8.1 Informed Consent (Lembar Persetujuan).....	38
3.8.2 Anonimity (Tanpa Nama)	39
3.8.3 Confidentiality (Kerahasiaan)	39
BAB 4 :HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Peneliti.....	40
4.1.1 Data Umum	40
4.2.2 Data Khusus	43
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Gejala Premenstrual Syndrome sebelum Meditasi ...	45
4.2.2 Gejala Premenstrual Syndrome setelah Meditasi.....	50
4.2.3 Pengaruh Meditasi sebelum dan sesudah	51
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Cara Meditasi.....	10

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kesetaraan Kriteria Diagnostik PMDD Menurut DSM IV-TR dengan Lembar Catatan Harian (LCH)	Halaman 16
Tabel 2.2	Kerangka konsep penelitian Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Penurunan <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi SMA Negeri 1 Widang Tuban Tahun 2016	28
Tabel 3.1	Desain Penelitian Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Siswi SMA Negeri 1 Widang Tuban tahun 2016	31
Tabel 3.2	Kerangka kerja pengaruh meditasi terhadap penurunan <i>premenstrual syndrome</i> pada siswi SMA Negeri 1 Widang Tuban tahun 2016	33
Tabel 3.3	Definisi Operasional Pengaruh meditasi terhadap penurunan <i>premenstrual syndrome</i> pada siswi SMA Negeri 1 Widang Tuban Tahun 2016	35
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur siswi kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban pada bulan Mei-Juni 2016	41
Tabel 4.2	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> Siswi kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban pada bulan Mei-Juni 2016.	41
Tabel 4.3	Distribusi Karakteristik siswi kelas X berdasarkan jarak Menstruasi pertama dengan menstruasi selanjutnya siswi SMA Negeri 1 WidangTubanMei-Juni 2016.	42
Tabel 4.4	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan jumlah saudara Perempuan yang Mengalami <i>Premenstrual syndrome</i> di SMA Negeri 1 Widang Tuban pada bulan Mei-Juni 2016	42
Tabel 4.5	Distribusi karakteristik Orang Tua Berdasarkan Pendidikan Orang Tua siswi kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban pada bulan mei-juni 2016	43

Tabel 4.6	Distribusi <i>Premenstrual Syndrome</i> sebelum diberikan terapi meditasi pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban pada bulan Mei-Juni 2016.	43
Tabel 4.7	Distribusi <i>Premenstrual syndrome</i> sesudah diberikan terapi meditasi pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban pada bulan Mei-Juni 2016	44
Tabel 4.8	<i>Tabel Silang</i> sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi pada siswi kelas X SMA Negeri 1 widang Tuban pada bulan mei-juni 2016.	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	57
Lampiran 2 Lembar Permohonan Ijin Melakukan Survey Awal	58
Lampiran 3 Lembar Permohonan Ijin Melakukan Penelitian	59
Lampiran 4 Surat Balasan Survey Awal	60
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden	63
Lampiran 8 Lembar Observasi.....	64
Lampiran 9 Standart Operating Prosedure (Sop).....	68
Lampiran 10 Lembar Observasi (Check List).....	70
Lampiran 11 Hasil SPSS	73
Lampiran 12 Lembar Konsultasi.....	77

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

%	: Persen
&	: Dan
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
\geq	: Lebih dari atau sam dengan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
-	: Sampai
/	: Atau
H ₁	: Terdapat pengaruh yang signifikan
H ₀	: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan
Kaprodi	: Kepala program studi
M.Kes	: Magister kesehatan
M.Pd	: Magister pendidikan
NIK	: Nomor induk kepegawaian
NIM	: Nomor induk mahasiswa
NIP	: Nomor induk pegawai
SST	: Sarjana sains terapan
SPSS	: <i>Statistical product and service solution</i>
SMP	: Sekolah menengah pertama
SMA	: Sekolah menengah atas
TK	: Taman kanak-kanak
STIKES	: Sekolah tinggi ilmu kesehatan
PMDD	: Premenstrual Dysphoric Disorder

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Tiada suatu penghalang apapun
jika kita mau dan berusaha,
Tetaplah berusaha untuk meraih suatu kesuksesan,
janganlah mundur jika kesuksesan itu menantimu.

Lisya Nur'aini

Persembahan

Karya tulisku ini kupersembahkan kepada :

- Allah SWT yang telah memberikan kesehatan sampai saat ini kepadaku dan keluarga
- Terimakasih kusampaikan dari hati yang paling dalam untuk kedua orang tuaku yang selama ini telah memberikan dukungan dan motivasi kepadaku, kepada bapak Lasmuri dan ibu Tindari, ibuku tercinta maafkan anakmu yang mungkin sering melawan, tetapi jujur dari hati anakmu ini selalu menyayangimu
- Kepada saudaraku, mas Pujiyanto, mbak Rini Widiyanti, dan Uswatun Khasanah terimakasih atas segalanya, semoga kita tetap rukun seterusnya.
- Kepada sahabatku Minus, Intan, Yunita, Prita, Uswa, Sri, Amel, Bela, walaupun nama kita Minus tapi kita bukan memberikan hal yang negatif tetapi sebaliknya kita akan memberikan hal-hal yang positif untuk semua.

ABSTRAK

Nur'aini, Kholisotun. 2016. Pengaruh Terapi Meditasi terhadap Penurunan Premenstrual Syndrome pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban. Pembimbing : (1) Sulistiyowati, S.ST., M.Kes (2) Lilis Maghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes

Premenstrual syndrome merupakan keluhan yang biasanya mulai satu minggu sebelum terjadinya *premenstrual syndrome*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh meditasi terhadap penurunan *premenstrual syndrome* sebelum dan sesudah melakukan terapi meditasi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Widang Tuban.

Desain penelitian Pra-Eksperiment atau One Group Pretest-Posttest Design. Populasi adalah seluruh siswi kelas X yang mengalami *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 1 Widang Tuban tahun 2016, sampling secara Simple purposiv, besar sampel 35 sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid.

Variabel tunggal yaitu *premenstrual syndrome*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi atau checklist. Data dianalisis dengan uji Paired T-test $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya atau 80% remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* ringan sebelum diberikan terapi meditasi dan sebagian besar atau 74,3% siswi kelas X setelah terapi meditasi *premenstrual syndrome* menghilang. Terdapat pengaruh meditasi terhadap penurunan *premenstrual syndrome* dengan $t= 19,440$ dan $p= 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka terapi non farmakologi atau meditasi dapat mengurangi *premenstrual syndrome*, karena meditasi dapat meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak, dan membuat tubuh lebih stabil.

Kata kunci : *Premenstrual syndrome*, Terapi Meditasi