

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP GEJALA PRA MENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI USIA 16-19 TAHUN DI SMK ISLAM KOTA BATU



**OLEH:
LENI ANDRIANI
16.2.071**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
2019**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP GEJALA PRA MENSTRUASI SINDROM PADA REMAJA PUTRI USIA 16-19 TAHUN DI SMK ISLAM KOTA BATU

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
LENI ANDRIANI
16.2.071**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Leni Andriani
Tempat/ tanggal lahir : Malang, 29 Juli 1998
NIM : 16.2.071
Alamat : Jln. Kolonel Sugiono Gadang Gang 6 no. 9A
Rt/Rw : 06/06, Kelurahan Gadang, Kecamatan Sukun
Kota Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu", ini merupakan hasil karya sendiri yang meneruskan dari karya orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 15 mei 2019
Yang Menyatakan,



Leni Andriani
NIM 16.2.071

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom
Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu"

Nama : Leni Andriani
NIM : 16.2.071

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: 15 mei 2019

Oleh:

Pembimbing I



(Rosyidah Alfriti, S.ST., MPH)

Pembimbing II



(Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb)

LEMBAR PENGESAHAN

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom
Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu"

Oleh:

Nama : Leni Andriani

NIM : 16.2.071

Telah dipertahankan dan di setuju oleh Tim Penguji Pada Sidang Karya Tulis Ilmiah
di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal: 15 Mei 2019

OLEH TIM PENGUJI:

1. Anik Purwati, S.ST., M.M

:(



)

2. Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH

:(



)

3. Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb

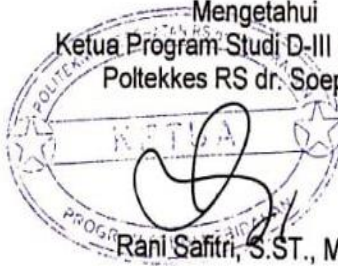
:(



)

Malang, 27 Juni 2019

Mengetahui
Ketua Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Leni Andriani
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 29 Juli 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Jln. Kolonel Sugiono Gadang Gang 6 no. 9A
Rt/Rw : 06/06, Kelurahan Gadang, Kecamatan Sukun
Kota Malang
Pendidikan : 1. SDN Gadang 3 (2009/2010)
2. SMPN 7 Malang (2012/2013)
3. SMK Putra Indonesia Malang (2015/2016)

Nama Keluarga

- Ayah

Nama : Imam Munair
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 12 Juni 1969
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia / Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jln. Kolonel Sugiono Gadang Gang 6 no. 9A

Rt/Rw : 06/06, Kelurahan Gadang, Kecamatan Sukun
Kota Malang

- Ibu

Nama : Tumiani
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 04 Mei 1974
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jln. Kolonel Sugiono Gadang Gang 6 no. 9A
Rt/Rw : 06/06, Kelurahan Gadang, Kecamatan Sukun
Kota Malang

- Adik

Nama : Yenny Anggraini
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 03 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pendidikan : Pelajar

- Adik

Nama : Adinda Hafiza Putri
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 07 Mei 2014
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam

Pendidikan : Belum/Tidak Pelajar

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Leni', with a stylized flourish underneath.

Leni Andriani
NIM 16.2.071

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu” sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Proposal Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku plh Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. Anik Purwati, S.ST., MM, selaku penguji I dalam sidang Proposal Karya Tulis Ilmiah.
4. Rosyidah Alfitri, S.ST., MPH, selaku penguji II dalam sidang Proposal Karya Tulis Ilmiah.
5. Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb, selaku Penguji III dalam sidang Proposal Karya Tulis Ilmiah.

6. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
7. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, 15 mei 2019

Peneliti

ABSTRAK

Andriani, Leni. 2019. Pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap gejala *pra menstruasi sindrom* pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu. Karya tulis ilmiah politeknik kesehatan rs dr. soepraoen malang prodi DIII kebidanan. Pembimbing I Rosyidah Alfitri, S.ST., M.PH. Pembimbing II Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb

Kejadian gejala *pra menstruasi sindrom* pada remaja putri dapat diatasi dengan relaksasi *guided imagery*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala *Pra Menstruasi Sindrom* Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu. Desain penelitian *pra eksperimental design* menggunakan rancangan *one group pratest posttest* tanpa kelompok pembandingan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri usia 16-19 tahun sebanyak 21 orang. Teknik *purposive sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 16-19 tahun sebanyak 12 orang. Hasil penelitian sebelum diberikan dari gejala ringan-ringan sebanyak 2 responden (16,7%), sedang-ringan sebanyak 4 responden (33,3%), sedang-sedang sebanyak 4 responden (33,3%), berat-sedang sebanyak 2 responden (16,7%) dan Tidak ada responden yang mengalami perubahan dari gejala ringan-sedang, ringan-berat, sedang-berat, berat-ringan dan berat-berat. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar (0,014), karena nilai $p = 0,014 < 0,05$ ($\alpha = 5\%$) artinya terdapat pengaruh pengurangan gejala *pra menstruasi sindrom* yang signifikan antara sebelum dengan sesudah pemberian relaksasi *guided imagery*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan perlakuan dapat menyimpulkan bahwa gejala sebelum diberikan terapi didapatkan 3 median dan setelah diberikan terapi menjadi 2 median. Disarankan untuk remaja yang mengalami gejala *pra menstruasi sindrom* dapat mengatasi dengan relaksasi *guided imagery*.

Kata Kunci : *Pra Menstruasi Sindrom*, Relaksasi *Guided imagery*, Remaja

ABSTRACT

Andriani, Leni. 2019. Guided imagery influence on pre-menstrual symptoms in adolescent girls aged 16-19 years at Batu City Islamic Vocational School. Health polytechnic scientific paper RS Dr. poor soepraoen study program DIII midwifery. Advisor I Rosyidah Alfitri, S.ST., M.PH. Advisor II Anik Sri Purwanti, S.ST., M.Keb

The occurrence of symptoms of premenstrual syndrome in adolescent girls can be overcome by guided image relaxation. Research Objectives to study the Effect of Guided Image Relaxation on Pre Menstrual Syndrome Review in Young Women Ages 16-19 at Batu City Islamic Vocational School. Pre research design The experimental design uses the design of the best one posttest group without a comparison group. The population in this study were all teenage girls aged 16-19 years totaling 21 people. Purposive sampling technique. The samples in this study were 12-19 years old female teenagers. The results of the study before being given to the participants were 2 respondents (16.7%), moderate-mild as many as 4 respondents (33.3%), moderate-moderate as many as 4 respondents (33.3%), heavy-moderate as many as 2 respondents (16.7%) and there were no respondents who changed from mild, moderate, severe, moderate, heavy-light and heavy-heavy. Wilcoxon test results obtained p value of (0.014), because the value of $p = 0.014 < 0.05$ ($\alpha = 5\%$) in accordance with the criteria described earlier. Based on the results of the study obtained after therapy was given before being given therapy obtained 3 medians and after being given therapy became 2 medians. Updated for teenagers who cope with menstrual symptoms

Keywords: Pre Menstrual Syndrome, Guided Relaxation Imagery, Teenagers

DAFTAR ISI

Judul.....	ii
Lembar Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Tabel.....	xviii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Arti Lambang Dan Singkatan.....	xx

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Responden	5
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian.....	5
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.4.4 Bagi Peneliti.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Konsep Remaja	7
2.1.1	Pengertian Remaja	7
2.1.2	Tumbuh Kembang Remaja.....	7
2.1.3	Remaja dan Batasannya.....	9
2.1.4	Masa Transisi Remaja.....	10
2.1.5	Perkembangan Psikososial Remaja.....	11
2.1.6	Tujuan Perkembangan Remaja.....	14
2.2	Konsep Pra Menstruasi Sindrom	15
2.2.1	Pengertian <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>	15
2.2.2	Penyebab <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>	16
2.2.3	Gejala <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>	18
2.2.4	Klasifikasi <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>	19
2.2.5	Tipe-Tipe Sindrom <i>Pra menstruasi</i>	19
2.2.6	Faktor Resiko Sindrom <i>Pra menstruasi</i>	21
2.2.7	Terapi	22
2.2.8	Upaya Praventif.....	23
2.2.9	Emosi Dalam <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>	24
2.3	Konsep Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	28
2.3.1	Pengertian <i>Guided Imagery</i>	28
2.3.2	Tujuan <i>Guided Imagery</i>	29
2.3.3	Mekanisme	29
2.3.4	Teknik <i>Guided Imagery</i>	30
2.3.5	Kelebihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	31

2.3.6 Manfaat Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	31
2.3.7 Pelaksanaan.....	32
2.4 Pengaruh Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Terhadap Pengurangan Suasana Hati <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>	33
2.5 Kerangka Konsep.....	35
2.6 Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Kerangka Kerja.....	38
3.3 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	39
3.3.1 Populasi	39
3.3.2 Sampel	39
3.3.3 <i>Sampling</i>	40
3.4 Identifikasi Variabel	40
3.5 Definisi Operasional	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	42
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	42
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	43
3.6.3 Tehnik Pengolahan Data.....	43
3.6.4 Teknik Analisa Data.....	45
3.7 Rencana Penelitian.....	46
3.8 Etika Penelitian.....	47
3.8.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	47
3.8.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama).....	47

3.8.3 Confidentiality (Kerahasiaan).....	47
--	----

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran lokasi penelitian.....	49
4.2 Data umum	49
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	49
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche.....	50
4.3 Data Khusus	50
4.3.1 Mengidentifikasi pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sebelum diberikan relaksasi <i>guided imagery</i> pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.....	50
4.3.2 Mengidentifikasi pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sesudah diberikan relaksasi <i>guided imagery</i> pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.....	51
4.3.3 Menganalisis pengaruh relaksasi <i>guided imagery</i> terhadap pengurangan gejala pra menstruasi sindrom pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.	52
4.4 Hasil Analisa Bivariat (<i>Uji Wilcoxon</i>).....	53

BAB V PEMBAHASAN

5.1	Pembahasan Hasil Penelitian	54
5.1.1	Mengidentifikasi pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sebelum diberikan relaksasi <i>guided imagery</i> pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.....	54
5.1.2	Mengidentifikasi pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sesudah diberikan relaksasi <i>guided imagery</i> pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.....	56
5.1.3	Menganalisis pengaruh relaksasi <i>guided imagery</i> terhadap pengurangan gejala pra menstruasi sindrom pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.	57
5.2	Keterbatasan penelitian	58

BAB VI PENUTUP

6.1	Kesimpulan	59
6.1.1	Pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sebelum diberikan relaksasi <i>guided imagery</i> pada remaja putri usia 16- 19 tahun di SMK Islam Kota Batu.....	59
6.1.2	Pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sesudah diberikan relaksasi <i>guided imagery</i> pada remaja putri usia 16- 19 tahun di SMK Islam Kota Batu.....	59

6.1.3	Menganalisis pengaruh relaksasi <i>guided imagery</i> terhadap pengurangan gejala pra menstruasi sindrom pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.	59
6.2	Saran	60
6.2.1	Bagi Responden.....	60
6.2.2	Bagi Tempat peneliti	60
6.2.3	Bagi Institusi Pendidikan	60
6.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	16
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja	19

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	<hr/>	
	Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
	Tabel 4.2 karakteristik responden berdasarkan usia menarche	51
	Tabel 4.3 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sebelum diberikan relaksasi	52
	Tabel 4.4 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sesudah diberikan relaksasi	53
	Tabel 4.5 distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sebelum dan sesudah diberikan relaksasi	54

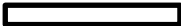


DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar <i>Kuisisioner</i>
Lampiran 7	Lembar Observasi
Lampiran 8	Lembar Standart Prosedur Operasional
Lampiran 9	Lembar Wawancara Responden
Lampiran 10	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang :

%	: Prasentase
$\sqrt{\quad}$: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
\leq	: Kurang dari sama dengan
\pm	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai
	: Di teliti
	: Tidak di teliti
	: Di pengaruhi

Arti Singkatan

ACOG : *American College Obstetricians and Gynecologists*

Amd.Keb	: Ahli Madya Kebidanan
COPE	: <i>Callender of Pramenstrual Experiences</i>
DEPKES	: Departemen Kesehatan
Kaprodi	: Kepala Program Studi
MAN	: Madrasah Aliyah Negeri
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PMS	: <i>Pra Menstruasi Sindrom</i>
RI	: Republik Indonesia
SPAF	: <i>Shorted Pramenstrual Assessment Form</i>
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SPO	: Standar Prosedur Operational
WHO	: <i>World Health Organization</i>