

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP  
KECEMASAN SAAT MENSTRUASI DENGAN *DISMENORE*  
PADA SISWI DI SMP N 1 PREMBUN**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi Persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**



**Oleh**

**PRIMA ARDIAN**

**NIM G2B006047**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, JUNI 2010**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk mencapai kesuksesan, kita jangan hanya bertindak, tapi juga perlu bermimpi,  
jangan hanya berencana, tapi juga perlu untuk percaya.

~ **Anatole France**

You see, in life, lots of people know what to do, but few people actually do what they  
know. Knowing is not enough, You must take action.

~ **Antony Robin .**

*Ku Persembahkan:*

- ❖ *Ayah dan Ibu tercinta atas limpahan kasih sayang,  
perhatian, motivasi dan doa*
- ❖ *Adikku tersayang (Bintang Ardian)  
yang selalu memberikan dorongan semangat*
- ❖ *Sahabat-sahabat seperjuangan  
yang selalu memberikan doa dan motivasi*

**Persetujuan Skripsi**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa

Skripsi yang berjudul:

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN  
TERHADAP KECEMASAN SAAT MENSTRUASI DENGAN *DISMENORE*  
PADA SISWI DI SMP N 1 PREMBUN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Prima Ardian

NIM : G2B006047

Telah disetujui sebagai Skripsi

Pembimbing



Ns. Dwi Susilawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 19780311 200812 2001

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang selalu melindungi dan melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan saat Menstruasi dengan *Dismenore* pada Siswi di SMP N 1 Prembun”** Dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak menghadapi kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, atas selesainya skripsi penelitian ini tak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya pada yang terhormat:

1. Meidiana Dwidiyanti, S.Kep, MSc selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Dwi Susilowati, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
3. Megah Andriany, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom. selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Wahyu Hidayati, S.Kp.,M.Kep.,Sp.KMB. selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak, Ibu, dan adikku tercinta (Bintang Ardian) yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan doa dalam penyusunan skripsi ini.

6. Novi Indriastuti yang selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi.
7. Segenap Dosen dan Staf Pengajar PSIK FK UNDIP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan pada penulis.
8. Kepala SMP N 1 Prembun, Kepala SMP N 2 Prembun, dan Kepala MTs N Prembun yang telah memberikan kesempatan, kepercayaan dan fasilitas untuk mengadakan penelitian.
9. Segenap responden yang telah meluangkan waktu dan membantu kelancaran penelitian ini.
10. Teman-teman PSIK FK UNDIP yang telah memberikan dorongan baik material dan spiritual dalam pembuatan skripsi ini.
11. Teman-teman kost Maerasari 8 B yang telah memberikan dukungan dan doa.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah dilakukan mendapat imbalan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dengan ini penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk memperbaiki dikemudian hari.

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                      | i       |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....                | ii      |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                | iii     |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                     | iv      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                         | vi      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                      | ix      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                       | x       |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                    | xi      |
| <b>ABSTRAK</b> .....                            | xii     |
| <b>ABSTRACT</b> .....                           | xiii    |
| <br>  |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                        |         |
| A. Latar Belakang.....                          | 1       |
| B. Perumusan Masalah .....                      | 6       |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 7       |
| D. Manfaat .....                                | 8       |
| <br>  |         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                  |         |
| A. Remaja .....                                 | 10      |
| 1. Pengertian remaja .....                      | 10      |
| 2. Klasifikasi remaja.....                      | 10      |
| 3. Tugas perkembangan remaja.....               | 14      |
| B. Menstruasi .....                             | 20      |
| 1. Pengertian menstruasi .....                  | 20      |
| 2. Tanda dan Gejala Menstruasi.....             | 21      |
| 3. Gambaran Klinis Menstruasi.....              | 21      |
| 4. Aspek Hormonal selama Siklus Menstruasi..... | 22      |

|   |    |
|---|----|
| 5. Fase-Fase Menstruasi .....                 | 23 |
| 6. Mekanisme siklus .....                     | 26 |
| C. Dismenore.....                             | 28 |
| 1. Pengertian Dismenore .....                 | 28 |
| 2. Gejala dan Tanda Dismenore .....           | 28 |
| 3. Penggolongan Dismenore .....               | 29 |
| 4. Faktor resiko .....                        | 30 |
| 5. Penanggulangan .....                       | 30 |
| D. Pendidikan Kesehatan.....                  | 34 |
| E. Kecemasan.....                             | 35 |
| 1. Pengertian Kecemasan.....                  | 34 |
| 2. Penyebab Cemas .....                       | 36 |
| 3. Tanda Kecemasan .....                      | 36 |
| 4. Tingkat Kecemasan .....                    | 37 |
| 5. Respon Fisiologis terhadap Kecemasan ..... | 37 |
| 6. Respon Psikologis terhadap Kecemasan ..... | 37 |
| 7. Predisposisi Kecemasan .....               | 38 |
| F. Kerangka Teori .....                       | 40 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Kerangka Konsep .....  | 41 |
| B. Hipotesis Penelitian .....   | 41 |
| C. Jenis dan Rancangan Penelitian.....                                | 41 |
| D. Tempat Penelitian .....  | 42 |
| E. Populasi dan Sampel Penelitian.....                                | 42 |
| F. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.... | 45 |
| G. Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data .....                    | 46 |
| H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....                           | 51 |
| I. Etika penelitian .....   | 55 |
| J. Jadwal Penelitian .....  | 56 |

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Karakteristik Responden .....                               | 57 |
| B. Kecemasan pada Kelompok Intervensi.....                     | 58 |
| C. Kecemasan pada Kelompok Kontrol .....                       | 59 |
| D. Tingkat pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol ..... | 60 |

#### **BAB V PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Karakteristik Responden .....   | 62 |
| B. Kecemasan <i>Dismenore</i> pada Kelompok Intervensi .....                                   | 65 |
| C. Kecemasan <i>Dismenore</i> pada Kelompok Kontrol.....                                       | 69 |
| D. Tingkat Kecemasan <i>pre</i> Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....  | 71 |
| E. Tingkat Kecemasan <i>Post</i> Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol..... | 72 |
| F. Efektivitas Pemberian Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan <i>Dismenore</i> .....        | 73 |

#### **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 76 |
| B. Saran .....      | 77 |

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**



## DAFTAR GAMBAR

| Nomor<br>Gambar | Judul Gambar         | halaman |
|-----------------|----------------------|---------|
| 1               | Kerangka Teori ..... | 40      |
| 2               | Kerangka Konsep..... | 41      |

## DAFTAR TABEL

| Nomor     | Judul Tabel  | Halaman |
|-----------|--|---------|
| Tabel 4.1 | Karakteristik Responden.....                               | 57      |
| Tabel 4.2 | Kecemasan pada Kelompok Intervensi .....                   | 58      |
| Tabel 4.3 | Kecemasan pada Kelompok Kontrol.....                       | 59      |
| Tabel 4.4 | Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol .. | 60      |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Calon Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Jadwal Penelitian
- Lampiran 4 Surat Perijinan
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Leftlet
- Lampiran 7 Tabulasi Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Tabulasi Kecemasan Responden
- Lampiran 9 Hasil Uji validitas dan reliabilitas
- Lampiran 10 Uji *Wilcoxon Match Pair Test*

## ABSTRAK

**Prima Ardian**

**Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan saat Menstruasi dengan *Dismenore* pada Siswi di SMP N 1 Prembun  
xiii + 77 halaman + 2 gambar + 4 tabel + 10 lampiran**

Dismenore adalah nyeri yang timbul pada periode menstruasi di rongga panggul. Dismenore yang dialami perempuan dapat mengakibatkan gangguan fisik dan psikologis yang sering dianggap sebagai suatu stresor yang akhirnya menimbulkan sebuah kecemasan. Tidak semua remaja mempunyai mekanisme coping baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang cukup tentang *dismenore*. Pemberian pendidikan kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan remaja sehingga kecemasan *dismenore* dapat menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran efektivitas pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan saat menstruasi dengan *dismenore* pada siswi di SMP N 1 Prembun. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *pre-posttest with control group*. Responden yang sebanyak 46 responden sebagai kelompok intervensi dan 46 responden sebagai kelompok kontrol. Efektivitas pendidikan kesehatan dalam penelitian ini dihitung dengan uji *Wilcoxon Match Pair Test* yang hasilnya *p value* 0,020 ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan efektif dalam menurunkan kecemasan *dismenore*. Perawat dan pihak sekolah sebaiknya memberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi untuk mengatasi kecemasan *dismenore* pada siswi.

Kata kunci : *Dismenore*, kecemasan dan pendidikan kesehatan

## ABSTRACT

**Prima Ardian**

**The Effectiveness of Health Education towards the Anxiety during Menstruation with *Dysmenorrhea* in Female Students in SMP N 1 Prembun  
xiii + 77 pages + 2 pictures + 4 tables + 10 appendixes**

*Dysmenorrhea* is pain arising in the period of menstruation in the pelvis. *Dysmenorrhea* experienced by women may cause physical and psychological disorders which are often considered as a stressor that eventually becomes anxiety. Not all teenagers have good coping mechanisms. This is due to the lack of information about *dysmenorrhea*. Providing health education is expected to increase adolescents' knowledge so that anxiety can be decreased. The research aimed to reveal the effectiveness of health education about menstruation towards the anxiety during menstruation with *dysmenorrhea* in female students in SMP N 1 Prembun. The research design used in this study was quasi experimental research design with pre-posttest design with control group. The study took 46 respondents as the intervention group and also 46 students as the control one. The effectiveness of health education in this study was calculated using Wilcoxon Match Pairs Test which resulted p value 0.020 ( $\alpha=0.05$ ). It showed that administration of health education was effective to decrease *dysmenorrhea* anxiety. Nurses and school members can solve anxiety during menstruation with *dysmenorrhea* in female students by giving health education.

Key words: *Dysmenorrhea*, anxiety and health education