

**PENGARUH TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(EFT) TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA
MAHASISWI SEMESTER VIII PSIK DI STIKES
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
GATOT HERMAWAN
090201041**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2013**

**PENGARUH TERAPI EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
(EFT) TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PADA
MAHASISWI SEMESTER VIII PSIK STIKES
'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹**

Gatot Hermawan², Tenti Kurniawati³

INTISARI

Latar Belakang: Dismenorea merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita muda menjelang atau selama menstruasi. Di Firat University, Turki, dari 1266 mahasiswa terdapat 45,3% merasa nyeri setiap haid, 42,5% kadang-kadang nyeri dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Di Indonesia boleh dikatakan 90% wanita pernah mengalami dismenorea. Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang efektif untuk mengurangi dismenorea.

Tujuan Penelitian: tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswa semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen* dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden yang diambil dengan menggunakan *quota sample*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan formulir observasi intensitas skala nyeri yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: intensitas dismenorea sebelum diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) pada mahasiswa semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta terdapat 14 responden (70%) yang mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan terapi terdapat 12 responden (60%) yang mengalami nyeri ringan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea dengan nilai *Asymp. Sig. (p)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Simpulan dan Saran: terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat menurunkan intensitas dismenorea. Diharapkan mahasiswa dapat menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai pengobatan non farmakologis untuk mengurangi intensitas dismenorea.

Kata kunci : Intensitas dismenorea, Terapi EFT
Kepustakaan : 24 buku (2005-2012), 3 internet, 2 skripsi
Jumlah halaman : xii, 69 halaman, 7 tabel, 27 gambar, 11 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) THERAPY ON DYSMENORRHEA INTENSITY OF THE THIRD SEMESTER NURSING STUDENTS OF STIKES (HEALTH SCIENCES COLLEGE) 'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹

Gatot Hermawan², Tenti Kurniawati³

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a problem which is commonly undergone by young women before or during menstruation. In Firat University, Turkey, of 1,266 students, 45.3% underwent menstrual pain, 42.5% underwent temporary pain, and 12.2% did not undergo menstrual pain. In Indonesia, it can be stated that 90% of women have ever undergone dysmenorrhea. Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy is an effective non-pharmacological management to reduce dysmenorrhea.

Objective: The objective of this research was to examine the effect of Emotional Freedom Technique (EFT) therapy on dysmenorrhea intensity of the third semester Nursing students of STIKES (Health Sciences College) 'Aisyiyah Yogyakarta

Methodology: This research used pre-experimental method with one group pretest-posttest design. Sample in this research is as many as 20 respondents taken from quota sample. Data were collected using an observation form of pain scale intensity named Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using Wilcoxon statistical technique.

Findings: Before given Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy, 14 respondents (70%) underwent fair pain intensity. After given Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy, 12 respondents (60%) underwent mild pain intensity. This research has shown that there is effect of Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy on dysmenorrhea intensity with Asymp. Sig. value (p) = 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion and suggestion: Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy can reduce dysmenorrhea intensity. It is recommended that students use the Emotional Freedom Technique (EFT) Therapy as a non-pharmacological medication to reduce dysmenorrhea intensity.

Keywords : Dysmenorrhea Intensity, EFT Therapy
References : 24 books (2005 - 2012), 3 websites, 2 theses
Number of pages : xii, 69 pages, 7 tables, 27 figures, 11 appendixes

¹ Title of the Thesis

² Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

LATAR BELAKANG MASALAH

Menurut diagram kebutuhan dasar manusia milik Maslow, kebutuhan rasa nyaman merupakan kebutuhan dasar setelah kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi. Kondisi yang menyebabkan ketidaknyamanan adalah nyeri. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Hidayat, 2006)

Setiap bulan secara periodik perempuan produktif mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan pelepasan lapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat hamil (Kissanti, 2008). Pada saat atau akan haid, sering muncul keluhan khususnya pada remaja usia produktif, keluhan tersebut diantaranya yaitu amenorea, dismenorea, menoragia, dan metroragia (Kasdu, 2005). Dismenorea merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter (Anurogo & Wulandari, 2011). Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer tidak dikaitkan dengan patologi pelvis dan bisa timbul tanpa penyakit organik. Intensitas dismenorea bisa berkurang setelah hamil atau pada umur sekitar 30 tahun. Dismenorea primer mengenai sekitar 50-75% wanita yang masih menstruasi. Sekitar 10% mengalami dismenorea berat sehingga mereka tidak bisa bekerja. Dismenorea sekunder timbul sebagai respon terhadap penyakit organik seperti *Pelvic Inflammatory Disease* (PID), endometriosis, fibroid uteri, dan pemakaian *Intrauterine Device* (IUD) (Baradero et al, 2007).

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Di Amerika Serikat, angka kejadian dismenorea pada remaja putri dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran. Menurut hasil survei terhadap 113 pasien di *family practice setting* menunjukkan prevalensi dismenorea 29-44%. Sedangkan prevalensi dan derajat keparahan dismenorea secara signifikan lebih rendah pada perempuan yang telah melahirkan sedikitnya satu bayi lahir hidup atau diistilahkan dengan *parous women*. Sedangkan di Firat University, Turki, dari 1266 mahasiswi sebanyak 45,3% merasakan nyeri saat haid, 42,5% kadang-kadang nyeri, dan 12,2% tidak mengalami nyeri. Menurut studi longitudinal di Swedia kejadian dismenorea sebanyak 90% pada perempuan yang berusia dibawah 19 tahun dan 67% pada perempuan yang berusia 24 tahun (Anurogo & Wulandari, 2011).

Di Indonesia banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secara mutlak. Boleh dikatakan 90% wanita di Indonesia pernah mengalami dismenorea (Anurogo & Wulandari, 2011).

Kesadaran masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan diri dan melindungi sesegera mungkin dari penyakit masih rendah. Banyak yang masih menganggap kesehatan merupakan urusan yang sepele dan memutuskan untuk pergi ke dokter atau rumah sakit ketika kondisi sudah

sangat parah. Hal ini disebabkan karena cukup mahal biaya kesehatan di Indonesia. Banyak penderita berbagai penyakit yang memilih membiarkan penyakitnya karena takut biaya kesehatan yang cukup tinggi. Kondisi ini juga sering terjadinya malpraktik, penjualan obat-obatan palsu yang dari tahun ketahun jumlahnya terus meningkat, dan berbagai kasus kejahatan kesehatan yang tidak bisa dilaporkan karena kurang adanya kesadaran masyarakat untuk memperoleh layanan kesehatan yang memadai (Anurogo & Wulandari, 2011). Sedikitnya anggaran pemerintah untuk kesehatan, minimnya sosialisasi kesehatan, dan masih terbatasnya tenaga-tenaga medis yang ahli dan terampil di seluruh plosok nusantara, serta minimnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan, sering menjadi kendala yang tidak bisa disikapi dengan sebelah mata (Anurogo & Wulandari, 2011).

Pemerintah Indonesia saat ini mulai memperhatikan masalah kesehatan reproduksi remaja dengan serius. Kesehatan reproduksi remaja saat ini sudah dimasukkan ke dalam Program Pembangunan Nasional (Propenas) 2000-2004. Propenas merupakan produk undang-undang, artinya secara politis pemerintah dan DPR menyadari pentingnya program ini terhadap persiapan generasi mendatang. Keberhasilan program dan kebijakan kesehatan reproduksi melintasi sektor pendidikan dan kesehatan masyarakat. Dengan Pusat Informasi dan Konseling Reproduksi Remaja (PIK KRR) yang merupakan salah satu sub program yang dimiliki oleh BKKBN yang lebih menitikberatkan remaja sebagai subjek penyuluhan, pemerintah mengupayakan agar remaja tidak melewati masa remajanya dengan hal-hal yang tidak berguna (Yanti, 2011)

Hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman seperti kram yang hilang timbul diperut tengah bawah, kadang kadang menyebar ke paha dan pinggang, bisa disertai mual, muntah, mencret, sakit kepala, muka merah dan berlangsung 1-2 hari (Widjaja, 2012). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Gunawan (2002, dalam Anurogo & Wulandari, 2011) di empat SLTP di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar nyeri haid berlokasi di perut bagian bawah (89,7%), bagian dalam paha (5,3%), dan paha bokong (4,4%). Keluhan lain yang menyertai nyeri haid berupa pusing (37,4%), sakit kepala (16,6%), dan mual (10,7%). Jika Masalah tersebut tidak segera di atasi dengan baik, maka akan mengakibatkan sulit konsentrasi dalam belajar, tidak masuk kuliah sehingga ketinggalan mata pelajaran dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Masih dalam penelitian Gunawan (2002, dalam Anurogo & Wulandari, 2011) sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang di alami.

Rasa nyeri atau dismenorea ini membawa remaja pada kondisi yang tidak menyenangkan. Melihat dampak dari dismenorea dapat dikatakan bahwa dismenorea merupakan salah satu masalah wanita. Untuk mengatasi rasa nyeri haid dapat menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis (Potter & Perry, 2005). Penanganan farmakologis biasanya diobati dengan *Nonsteroid Anti-Inflammation Drugs* (NSID) seperti ibuprofen dan naproxen yang dapat mengurangi nyeri pada 64% penderita dismenorea primer. Pil kontrasepsi juga dapat menghilangkan rasa nyeri dan gejala lainnya pada 90% penderita dengan menekan ovulasi dan jumlah perdarahan, namun terapi ini membutuhkan waktu tiga siklus untuk menghilangkan gejala (Dewi, 2012). Sedangkan untuk penanganan non farmakologis yaitu dengan akupuntur, relaksasi, hypnoterapi, istirahat yang

cukup, olahraga teratur (namun hindari olahraga yang berat), pemijatan, kompres hangat di daerah perut, mandi dengan air hangat, minum minuman hangat, dan lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah (Novie, 2012)

Penanganan non farmakologis yang efektif salah satunya yaitu dengan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Terapi EFT merupakan teknik akupuntur versi sederhana yang bekerja langsung pada titik meridian tubuh. Teknik penyembuhan ini dapat menyembuhkan emosional dan juga dapat menyembuhkan gejala-gejala penyakit fisik. Hal ini berdasarkan pada revolusi yang berkembang dalam keyakinan psikologi konvensional. Hal ini menjelaskan bahwa segala emosi negatif yang muncul dapat merusak energi sistem dalam tubuh dengan hasil 50-90% tergantung dari pengalaman. Terapi EFT dilakukan dengan cara mengetuk dua ujung jari pada beberapa lokasi titik meridian tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi kemunduran-kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu memori secara aktual tetap sama, namun gejala penyakit hilang (Saputra, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2013, pada mahasiswi keperawatan semester VII STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, dari 48 kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswi, didapatkan 48 mahasiswi mengalami dismenorea. Intensitas dismenorea yang dialami mahasiswi berbeda-beda, dari 48 mahasiswi terdapat 12,5% mahasiswi dengan nyeri ringan, 64,6% mahasiswi dengan nyeri sedang, 20,8% mahasiswi dengan nyeri berat dan 2,9% mahasiswi dengan nyeri sangat berat. Sebanyak 58,3 % mahasiswi selalu mengalami dismenorea ketika menstruasi. Gejala yang dirasakan antara lain nyeri perut bagian bawah, nyeri payudara, nyeri pinggang, pegal-pegal dibagian kaki, badan terasa lemas, tidak dapat beraktivitas, mudah emosi, pucat, mual, bahkan ada yang muntah. Penatalaksanaan yang telah dilakukan mahasiswi untuk meredakan nyeri haid yaitu dengan cara meminum obat pereda nyeri dan istirahat atau tidur. Dari 48 mahasiswi, 46 mahasiswi (96,8%) belum mengetahui terapi EFT dan 2 mahasiswi (4,1%) yang sudah mengetahui terapi EFT dan hanya 1 mahasiswi (2%) yang sudah melakukan terapi EFT untuk mengurangi rasa nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 85 orang. Sample dalam penelitian ini berjumlah 20 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *Quota Sampling*. Instrumen yang digunakan antara lain lembar identitas responden, instrumen skala nyeri (NRS) dan lembar *pretest posttest*. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*, dan didapatkan nilai signifikansinya kurang dari 0,05 yaitu 0,002 sehingga uji analisa datanya menggunakan uji statistik non parametrik dengan teknik *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden

Penelitian ini dilakukan pada minggu pertama sampai minggu keempat bulan Mei 2013 dengan menggunakan 20 subyek penelitian. Karakteristik yang dilibatkan dalam penelitian ini berdasarkan usia, siklus menstruasi, lama menstruasi dan siklus bulanan.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden hasil penelitian di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

No	Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia		
	21 tahun	8	40%
	22 tahun	12	60%
	Jumlah	20	100%
2	Siklus menstruasi		
	Teratur	13	65%
	Tidak teratur	7	35%
	Jumlah	20	100%
3	Lama menstruasi		
	5 hari	2	10%
	6 hari	5	25%
	7 hari	9	45%
	8 hari	3	15%
	9 hari	1	5%
	Jumlah	20	100%
4	Siklus bulanan		
	20 hari	1	5%
	28 hari	11	55%
	30 hari	7	35%
	35 hari	1	5%
	Jumlah	20	100%

Sumber : data primer tahun 2013

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 12 responden (60%), karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi terbanyak adalah pada siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 13 responden (65%), karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi terbanyak adalah pada 7 hari yaitu sebanyak 9 responden (45%). Karakteristik responden berdasarkan siklus bulanan terbanyak adalah pada 28 hari yaitu sebanyak 11 responden (55%).

2. Intensitas dismenorea pada saat *pretest*

Distribusi frekuensi intensitas dismenorea pada saat *pretest* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi intensitas dismenorea pada saat *pretest*

Intensitas dismenorea	<i>Pretest</i>	
	Jumlah (N)	Persentase (%)
Nyeri sangat berat	0	0%
Nyeri berat	5	25%
Nyeri sedang	14	70%
Nyeri ringan	1	5%
Jumlah	20	100%

Sumber : data primer tahun 2013

Berdasarkan tabel 4.2 yaitu tentang distribusi frekuensi intensitas dismenorea pada saat *pretest*, menunjukkan bahwa intensitas dismenorea terbanyak yaitu dalam kategori nyeri sedang yaitu 14 responden (70%).

3. Intensitas dismenorea pada saat *posttest*

Distribusi frekuensi intensitas dismenorea pada saat *posttest* disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tingkat dismenorea pada saat *posttest*

Intensitas dismenorea	<i>Posttest</i>	
	Jumlah (N)	Persentase (%)
Nyeri sangat berat	0	0%
Nyeri berat	1	5%
Nyeri sedang	4	20%
Nyeri ringan	12	60%
Tidak nyeri	3	15%
Jumlah	20	100%

Sumber : data primer tahun 2013

Berdasarkan tabel 4.3 yaitu tentang distribusi frekuensi intensitas dismenorea pada saat *posttest*, menunjukkan bahwa intensitas dismenorea terbanyak yaitu dalam kategori nyeri ringan yaitu 12 responden (60%).

4. Tabulasi silang karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *pretest*.

Berikut ini akan disajikan tabulasi silang antara karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *pretest*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Tabulasi silang karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *pretest*

Karakteristik responden	<i>Pretest</i>							
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	N	%
1 Usia								
21 tahun	1	5%	5	25%	2	10%	8	40%
22 tahun	0	0%	9	45%	3	15%	12	60%
Jumlah	1	5%	14	70%	5	25%	20	100%
2 Siklus menstruasi								
Teratur	1	5%	8	40%	4	20%	13	65%
Tidak teratur	0	0%	6	30%	1	5%	7	35%
Jumlah	1	5%	14	70%	5	25%	20	100%
3 Lama menstruasi								
5 hari	0	0%	1	5%	1	5%	2	10%
6 hari	0	0%	4	20%	1	5%	5	25%
7 hari	1	5%	7	35%	1	5%	9	45%
8 hari	0	0%	2	10%	1	5%	3	15%
9 hari	0	0%	0	0%	1	5%	1	5%
Jumlah	1	5%	14	70%	5	25%	20	100%
4 Siklus bulanan								
20 hari	0	0%	1	5%	0	0%	1	5%
28 hari	1	5%	7	35%	3	15%	11	55%
30 hari	0	0%	5	25%	2	10%	7	35%
35 hari	0	0%	1	5%	0	0%	1	5%
Jumlah	1	5%	14	70%	5	25%	20	100%

Sumber : data primer diolah 2013

Berdasarkan tabel 4.4 tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *pretest* dilihat berdasarkan usia dalam kategori nyeri ringan terbanyak yaitu pada usia 21 tahun sebanyak 1 responden (5%), nyeri sedang terbanyak yaitu pada usia 22 tahun sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri berat terbanyak yaitu pada usia 22 tahun sebanyak 3 responden (15%).

Berdasarkan siklus menstruasi, intensitas dismenorea pada saat *pretest* terbanyak dalam kategori nyeri ringan yaitu pada siklus menstruasi teratur sebanyak 1 responden (5%), kategori nyeri sedang terbanyak yaitu pada siklus menstruasi teratur sebanyak 8 responden (40%) dan nyeri berat terbanyak yaitu pada siklus menstruasi teratur sebanyak 4 responden (20%).

Berdasarkan lama menstruasi, intensitas dismenorea pada saat *pretest* terbanyak dalam kategori nyeri ringan yaitu 7 hari sebanyak 1 responden (5%), kategori nyeri sedang terbanyak yaitu 7 hari sebanyak 7 responden (35%) dan pada kategori nyeri berat lama menstruasi mempunyai jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 1 responden (5%).

Berdasarkan siklus bulanan, intensitas dismenorea pada saat *pretest* terbanyak dalam kategori nyeri ringan yaitu 28 hari sebanyak 1 responden (5%), kategori nyeri sedang terbanyak yaitu 28 hari sebanyak 7 responden

(35%) dan pada kategori nyeri berat terbanyak yaitu 28 hari sebanyak 3 responden (15%).

5. Tabulasi silang karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *posttest*

Berikut ini akan disajikan tabulasi silang antara karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *posttest*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Tabulasi silang karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *posttest*

Karakteristik responden	<i>Posttest</i>									
	Tidak nyeri	%	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	N	%
1 Usia										
21 tahun	2	10%	4	20%	2	10%	0	0%	8	40%
22 tahun	1	5%	8	40%	2	10%	1	5%	12	60%
Jumlah	3	15%	12	60%	4	20%	1	5%	20	100%
2 Siklus menstruasi										
Teratur	3	15%	7	35%	2	10%	1	5%	13	65%
Tidak teratur	0	0%	5	25%	2	10%	0	0%	7	35%
Jumlah	3	15%	12	60%	4	20%	1	5%	20	100%
3 Lama menstruasi										
5 hari	1	5%	1	5%	0	0%	0	0%	2	10%
6 hari	1	5%	3	15%	1	5%	0	0%	5	25%
7 hari	1	5%	6	30%	1	5%	1	5%	9	45%
8 hari	0	0%	2	10%	1	5%	0	0%	3	15%
9 hari	0	0%	0	0%	1	5%	0	0%	1	5%
Jumlah	3	15%	12	60%	4	20%	1	5%	20	100%
4 Siklus bulanan										
20 hari	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	1	5%
28 hari	2	10%	7	35%	1	5%	1	5%	11	55%
30 hari	1	5%	3	15%	3	15%	0	0%	7	35%
35 hari	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	1	5%
Jumlah	3	15%	12	60%	4	20%	1	5%	20	100%

Sumber : data primer diolah 2013

Berdasarkan tabel 4.5 tentang tabulasi silang antara karakteristik responden dengan intensitas dismenorea pada saat *posttest* dilihat berdasarkan usia dalam kategori tidak nyeri terbanyak yaitu pada usia 21 tahun sebanyak 2 responden (10%), kategori nyeri ringan terbanyak yaitu pada usia 22 tahun sebanyak 8 responden (40%), kategori nyeri sedang karakteristik usia memiliki jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 2 responden (10%) dan kategori nyeri berat terbanyak yaitu pada usia 22 tahun sebanyak 1 responden (5%).

Berdasarkan siklus menstruasi, intensitas dismenorea pada saat *posttest* terbanyak dalam kategori tidak nyeri yaitu pada siklus menstruasi teratur sebanyak 3 responden (15%), kategori nyeri ringan terbanyak yaitu pada siklus menstruasi teratur sebanyak 7 responden (35%), kategori nyeri sedang karakteristik siklus menstruasi memiliki jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 2 responden (10%) dan kategori nyeri berat terbanyak yaitu pada siklus menstruasi teratur sebanyak 1 responden (5%).

Berdasarkan lama menstruasi, intensitas dismenorea pada saat *posttest* terbanyak dalam kategori tidak nyeri yaitu 5 hari, 6 hari dan 7 hari sebanyak 1 responden (5%). Pada kategori nyeri ringan terbanyak yaitu 7 hari sebanyak 7 responden (35%). Pada kategori nyeri sedang terbanyak yaitu 6 hari, 7 hari, 8 hari dan 9 hari sebanyak 1 responden (5%). Pada kategori nyeri berat terbanyak yaitu 7 hari sebanyak 1 responden (5%).

Berdasarkan siklus bulanan, intensitas dismenorea pada saat *Posttest* terbanyak dalam kategori tidak nyeri yaitu 28 hari sebanyak 2 responden (10%), kategori nyeri ringan terbanyak yaitu 28 hari sebanyak 7 responden (35%), kategori nyeri sedang terbanyak yaitu 30 hari sebanyak 3 responden (15%) dan pada kategori nyeri berat terbanyak yaitu 28 hari sebanyak 1 responden (5%).

6. Analisis data

a. Uji prasyarat analisis

Data yang telah didapatkan dalam penelitian ini kemudian dilakukan uji statistik. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normal atau tidaknya data tersebut. Untuk mengetahui normal tidaknya data peneliti menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Hasil dari uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Rangkuman hasil uji normalitas data

Variabel	N	Sign	Ket
<i>Pretest</i>	20	0,000	Tidak normal
<i>Posttest</i>	20	0,002	Tidak normal

Sumber : data primer diolah 2013

Berdasarkan Tabel 4.6 hasil uji normalitas variabel penelitian diketahui bahwa semua variabel mempunyai nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga rumusan yang digunakan dalam uji ini adalah uji statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon*.

b. Pengujian hipotesis

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiah Yogyakarta tahun 2013. Dianalisis menggunakan teknik *Wilcoxon*. Pada analisis *Wilcoxon*, jika z hitung $>$ z tabel maka dapat dikatakan ada pengaruh antara kedua variabel yang diuji, begitu juga sebaliknya jika z hitung $<$ z tabel berarti tidak ada pengaruh. Nilai *Asymp. Sig. (p)* digunakan untuk melihat signifikan tidaknya suatu hubungan. Terdapat

hubungan yang signifikan jika $p < 0,05$ dan begitu juga sebaliknya (Sugiyono, 2007).

Tabel 4.7 Analisis Pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Terhadap Intensitas Dismenorea pada Mahasiswi Semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<i>Pretest – Posttest</i>	
Z hitung	-3.956
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,000

Sumber : data primer diolah 2013

Analisis hasil dari uji statistik dengan tes *Wilcoxon* didapatkan nilai *Asymp. Sig. (p)* sebesar 0,000. Berdasarkan nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

B. Pembahasan

Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Dismenorea terdiri dari gejala yang komplek berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum.

Dari hasil penelitian, dilihat pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 12 responden (60%). Hal ini sesuai dengan pendapat Lowdermilk & Perry (2006) remaja yang berusia 17-24 tahun kemungkinan besar menderita nyeri yang sangat pada saat menstruasi. Nyeri haid yang sangat pada saat menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti *stress*, *shock*, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah, kondisi tubuh yang menurun, atau pengaruh *prostaglandin* (Fitria, 2007).

Karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi terbanyak adalah pada siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 13 responden (65%). Menurut Anurogo dan Wulandari (2011) hormon estrogen dan progesteron merupakan hormon yang berperan dalam perubahan rahim selama siklus menstruasi. Ketika wanita mulai berusia remaja hingga usia produktif gangguan hormon-hormon tersebut bisa mereka alami. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2013) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara keteraturan siklus menstruasi dengan kejadian dismenorea.

Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi terbanyak adalah pada 7 hari yaitu sebanyak 9 responden (45%). Responden dengan lama menstruasi 5-7 hari kemungkinan untuk mengalami nyeri haid lebih cepat dibandingkan dengan yang lama menstruasinya lebih dari 7 hari. Hal ini disebabkan karena selama menstruasi, rasa nyeri tersebut selalu ada yang disebabkan karena tingginya kadar *prostaglandin*. Hal ini sesuai dengan pendapat Anurogo & Wulandari (2011) bahwa meningkatnya kadar *prostaglandin* dalam darah akan menyebabkan nyeri haid.

Karakteristik responden berdasarkan siklus bulanan terbanyak adalah pada 28 hari yaitu sebanyak 11 responden (55%). Siklus menstruasi dipengaruhi oleh faktor hormon estrogen dan progesteron. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakteraturan siklus haid. Faktor kelelahan secara psikis

berhubungan dengan sintesis dan pelepasan *prostaglandin*. Hipotesis neuronal juga telah direkomendasikan untuk patogenesis dismenorea primer. Neuron nyeri C distimulasi oleh metabolit anaerob yang diproduksi oleh *ischemic endmetrium* (Anurogo dan wulandari, 2011).

Terdapat dua metode untuk mengatasi dismenorea yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis terdiri dari pemberian obat analgesik, terapi hormonal dan terapi obat non steroid anti prostaglandin. Metode non farmakologis yang dapat digunakan salah satunya yaitu dengan cara terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Pemberian terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) sangat efektif digunakan untuk menangani dismenorea sehingga rasa tidak nyaman tidak lagi dialami oleh sebagian wanita.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi intensitas dismenorea sebelum diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT), menunjukkan bahwa intensitas dismenorea terbanyak yaitu dalam kategori nyeri sedang yaitu 14 responden (70%). Dan setelah dilakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) intensitas dismenorea terbanyak yaitu dalam kategori nyeri ringan yaitu 12 responden (60%). Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas dismenorea sebelum dan setelah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Responden yang sudah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) lebih rendah intensitas dimenoreanya dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi. Hal ini sesuai dengan pendapat Aswar (2010) bahwa terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat menyembuhkan masalah fisik maupun psikologis salah satunya yaitu nyeri dismenorea.

Dari hasil uji statistik dengan tes *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (p)* sebesar 0,000. Berdasarkan nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) dapat mempengaruhi intensitas dismenorea pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Hal ini disebabkan karena terapi EFT merupakan suatu terapi yang dapat menyembuhkan berbagai macam masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis dengan mengatuk titik meridian yang bermasalah. Menurut Aswar (2010) apabila meridian seperti sungai, permasalahan dalam emosi atau fisik sama halnya dengan menghambat aliran sungai. EFT merupakan teknik penyembuhan tubuh dan pikiran yang mengkombinasikan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada rasa sakit atau permasalahan pada waktu yang sama. Ketukan pada titik meridian mengirim energi kinetis kepada energi sistem dan membebaskan hambatan yang menutupi aliran energi.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti mengalami kesulitan dalam mengendalikan kondisi lingkungan agar tetap kondusif pada saat melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) hal ini disebabkan karena mahasiswi memiliki kesibukan masing-masing sehingga pada saat melakukan terapi tidak selalu dilakukan di rumah atau di kos responden melainkan di tempat dimana responden siap untuk dilakukan terapi, seperti di

kampus yang lingkungannya cukup ramai sehingga responden kurang berkonsentrasi dalam melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) hal ini menyebabkan hasil terapi menjadi kurang maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Responden pada penelitian ini berjumlah 20 responden. Pada saat *pretest* terdapat 14 responden (70%) yang mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) nyeri yang dialami responden menurun sehingga pada saat *posttest* terdapat 12 responden (60%) mengalami nyeri ringan. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada perubahan intensitas dismenorea pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT).
2. Hasil analisis dengan tes *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (p)* sebesar 0,000. Berdasarkan nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap intensitas dismenorea pada mahasiswi semester VIII PSIK di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi institusi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa tentang pengobatan non farmakologis yaitu terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengurangi nyeri haid.
2. Bagi responden
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif tindakan untuk mengurangi dismenorea dengan melakukan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT).
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding dan mengendalikan variabel pengganggu yaitu variabel nutrisi dan ansietas yang pada penelitian ini tidak dikendalikan untuk mengetahui efektifitas terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan juga bisa menemukan penelitian baru tentang pengobatan alternatif untuk menurunkan intensitas dismenorea dan juga akan lebih baik apabila meneliti semua faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Penerbit ANDI, Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Aswar. 2010. *Essential EFT*, Amara Books, Yogyakarta.
- Baradero, M., Dayrit, M.W., dan Siswadi, Y. 2007. *Klien Gangguan Sistem Reproduksi & Seksualitas*, EGC, Jakarta.
- Baroroh, W.N. 2011. *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Di Asrama STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Baziad, A. 2008. *Endokrinologi Ginekologi, Edisi Ketiga*, Media Afsculapius, Jakarta.
- Corwin, E.J. 2007. *Buku Saku Patofisiologi, Edisi Revisi 3*, EGC, Jakarta.
- Dahlan, S. 2009. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Dewi, N.S. 2012. *Biologi Reproduksi*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- Fitria, A. 2007. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*, Gala Ilmu Semesta, Yogyakarta.
- Hidayat, A. A. A., 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika Jaya, Jakarta.
- _____. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Salemba Medika, Jakarta.
- Kasdu, D. 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa*, Puspa Swara, Jakarta.
- Kissanti, A. 2008. *Buku Pintar Wanita Kesehatan dan Kecantikan*, Araska Printika, Yogyakarta.
- Lowdermilk, D.L. dan Perry, S.E. 2006. *Maternity Nursing*, Mosby, Canada.
- Mardihusodo, S.j. & Saputra, A. 2012. *Buku Terapi EFT (Emotional Freedom Technique)*, NQ Publishing, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Novie. 2012. *Nyeri Haid Dalam* <http://www.dokterku-online.com/index.php/article-48-nyeri-haid>, Diakses tanggal 31 Desember 2012.

- Potter P.A & Perry, A. G. 2005. *Fundamental Keperawatan*. Volume 2 (edisi 4). (Renata Komalasari, Penerjemah. EGC, Jakarta.
- Riwidikdo, H. 2012. *Statistik Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Ruriyani. 2011. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Saputra, A. 2011. *EFT Emotional Freedom Technique*, Genius Publisher, Yogyakarta.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*, Alfabeta, Bandung.
- _____. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Suparyanto, 2011. *Konsep Dasar Dismenorea* dalam <http://drsuparyanto.blogspot.com/2011/06/konsep-dasar-dismenore.html>, diakses pada tanggal 4 februari 2013.
- Tamsuri, A. 2007. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta.
- Utami, A.N.R., Ansar, J., dan Sidik, D. 2013. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*, dalam <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5523>, diakses tanggal 2 Agustus 2013.
- Widjaja, S. 2012. *Dismenorea (Nyeri Haid)* Dalam <http://dokita.co/blog/dismenorea-nyeri-haid/>, Diakses pada tanggal 4 Januari 2012.
- Yanti. 2011. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan*, Pustaka Rihama, Yogyakarta.