

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
MENDENGARKAN AYAT AL – QUR’AN TERHADAP TINGKAT
NYERI SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI PSIK ANGKATAN
2007 FKIK UMY TAHUN 2011**

Karya Tulis Ilmiah

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**RYANTI PRIMANDANI PUTRI
20070320084**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2011**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MENDENGARKAN
AYAT AL – QUR'AN TERHADAP TINGKAT NYERI SAAT MENSTRUASI
PADA MAHASISWI PSIK ANGKATAN 2007 FK UMY TAHUN 2011**

Telah disetujui pada tanggal:

5 Agustus 2011

Oleh :

RYANTI PRIMANDANI PUTRI

20070320084

Nurul Hidayah, S.Kep.,Ns

(.....)

Lisa Musharyanti, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

(.....)

Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Mat

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(dr. H. Erwin Santosa, Sp.A.,M. Kes)

KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum wr. wb.

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memeberikan rahmat dan hidayah – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Mendengarkan Ayat Al – Qur’an Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan 2007 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan atas Nabi junjungan alam Muhammad SAW yang telah senantiasa membimbing umatnya dari jaman gelap gulita menuju jaman yang terang benderang dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Karya tulis ini disusun guna memenuhi salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat :

1. dr.Erwin Santosa Sp.A.,M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.

2. Fitri Arofiati S.Kep, Ns, MAN. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Nurul Hidayah S.Kep.,Ns. selaku dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyelesaian
4. Lisa Musharyanti,S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed. selaku dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ini.
5. Sri Sumaryani, M.Kep.,Sp.Mat. selaku dosen penguji yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mempresentasikan hasil penelitiannya.
6. Kepada dosen – dosen PSIK yang selalu mendukung dan memberikan arahan-arahan yang mendukung, serta membimbing dalam proses mengajar selama 4 tahun ini.
7. Kepada ayahanda Rasyidin Suryadi dan ibunda Nur Dian Akbariah yang menjadi penopang hidupku selama ini. Karya tulis ini peneliti persembahkan sebagai salah satu wujud tanggung jawab telah menyelesaikan studi ini. Terimakasih atas semua yang ayah dan mama berikan selama ini, yang tak terhitung nilainya.
8. Kepada adikku Reynaldi Malik yang telah memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan karya tulis ini dengan baik.
9. Kepada teman – teman seperjuangan PSIK 2007 yang telah memberikan warna dan menorehkan kenangan yang indah selama menjalani kuliah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Atas kekurangan dan kesalahan dalam karya tulis ini, penulis mohon maaf. Demi kebaikan karya tulis ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca. Akhir kata penulis mengharapkan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, Juli 2011

Peneliti

MOTTO

“ Jangan pernah melihat masih berapa orang yang ada dibelakang kamu, tapi lihatlah sudah berapa banyak orang yang telah ada didepanmu”

“ Kita kadang merasa orang lain memiliki kemampuan yang lebih daripada kita, orang lain lebih hebat dari pada kita, namun ketika kita bisa bersabar dan terus menghadap kedepan untuk menjalani hidup kita dengan tekun, maka saat itulah kita telah lebih baik dari pada mereka”

“ Keajaiban itu ketika kita percaya akan kemampuan diri kita”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia_Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ini dengan baik, serta tidak lupa pula sholawat serta salam penulis tujukan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang menjadi penolong umat dari jaman gelap gulita ke jaman yang terang benderang.

Untuk papa dan mama terimakasih sudah membesarkanku dengan baik , terimakasih sudah merawatku, terimakasih sudah mengajarkanku, terimakasih sudah membimbingku, terimakasih sudah memenuhi semua keinginanku, terimakasih sudah menemaniku saat dalam keadaan sedih dan terpuruk, terimakasih sudah memberikan semangat saat dalam berjuang menyelesaikan sesuatu, terimakasih sudah memberikan kasih sayang dan cinta yang tulus kepadaku. Mungkin masih banyak ucapan terimakasih yang tak bisa disebut satu persatu, tapi lewat karya ini Ryan tunjukan rasa cinta dan tanggung jawab.

Untuk adikku Reynaldi Malik, perjalanan kita masih panjang untuk sama – sama memberikan yang terbaik buat papa dan mama. Teruslah berjuang dan terimakasih sudah mendukung mbak dan memberikan semangat dalam mengerjakan KTI ini.....

Untuk teman – teman yang selalu berada disampingku, teman yang memberikan dukungan dan nasihat yang membangun buatku, teman tempatku mengadu, dan teman yang memberikan kenangan indah selama menjalani kuliah ini. Lupsz u so much kawand Ayin Nanya, Tyas Gendut, Oyim Kepercik, Wulan Bogel, Engla Kajol, Sukma Subon, Arumi Hamasaki. Jangan pernah melupakan sedikitpun yang telah kita lewati karena semua itu yang terindah.

Buat Fifi, Arum, Didi, Okta, Laode, Ay, Choi, Adi, Eka, Syahru, dan teman2 buletin yang lain, perjuangan kita sudah berakhir untuk memberikan buletin, semoga apa yang sudah kita kerjakan selama ini bisa bermanfaat bagi semua orang. Chayooo kawand

Buat teman – teman PSIK ANGKATAN 07 dan buat *Ijo Kru House* yang sudah sama – sama berjuang dalam menyelesaikan tugas ini. Semangat buat kalian semua, semoga apa yang sudah kita jalani bersama menjadi bagian yang terpenting dalam hidup kita masing – masing. Selamat menjalani kehidupan kita yang lebih baik, lanjutkan apa yang sudah kita perjuangkan selama 4 tahun ini, semoga kita bisa bertemu dengan gelar kita masing – masing. Amin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terkait.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
F. Telaah Pustaka.....	13
1. Menstruasi.....	13
2. Nyeri Menstruasi.....	19

3. Nyeri.....	22
4. Relaksasi Nafas Dalam.....	35
5. Terapi Al – Qur’an	38
A. Kerangka Teori	43
B. Kerangka Konsep.....	44
C. Hipotesis.....	45

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	46
B. Populasi dan sampel.....	47
C. Lokasi dan waktu penelitian.....	49
D. Variabel penelitian.....	50
E. Hubungan antara variable.....	50
F. Definisi oprasional	50
G. Instrumen penelitian.....	53
H. Cara pengumpulan data.....	53
I. Pengolahan data	55
J. Analisa data	55
K. Etika penelitian	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN

A. Hasil	57
B. Pembahasan	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
C. Kekuatan dan kelemahan.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbandingan Gejala Disminore Primer Dan Disminore Sekunder.....	21
Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	57
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Intervensi	58
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nyeri Menstruasi	59
Table 5. Distribusi Analisa Pretest Dan Posttest Tingkat Nyeri Kelompok Eksperimen Dan Control.....	60
Table 6. Distribusi Pretest Dan Posttest Tingkat Nyeri Control Dan Eksperimen	60
Table 7. Pengujian Hipotesis.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Nyeri Mankoski	35
Gambar 2. Kerangka Teori.....	43
Gambar 3. Kerangka Konsep	44
Gambar 4. Hubungan Antar Variabel.....	50