

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
DISMENORE SISWI DI SMP NEGERI 1
SUNGAI PENUH TAHUN 2024**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kebidanan



oleh

ENDAH ASHANAYA SIRLE
23152011011

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Endah Ashanaya Sirle
NIM : 23152011011
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai penuh/09 Oktober 2001
Tanggal Masuk :
Program Studi : S1 Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik : Defi Yulita, M. Biomed
Nama Pembimbing I : Defi Yulita, M. Biomed
Nama Pembimbing II : Trya Mia Intani, M. Keb

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

"Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Februari 2025



Endah Ashanaya Sirle

PERNYATAAN PERSETUJUAN

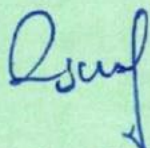
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Endah Ashanaya Sirle
NIM : 23152011011
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*
(Seft) Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Siswi di
SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

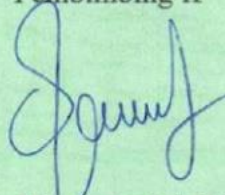
Padang, Februari 2025

Pembimbing I



Defi Yulita, M. Biomed

Pembimbing II

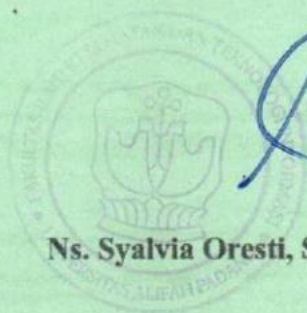


Trya Mia Intani, M. Keb

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

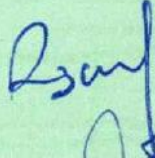
Nama : Endah Ashanaya Sirle
NIM : 23152011011
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Alifah Padang.

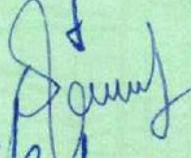
Padang, Maret 2025

DEWAN PENGUJI

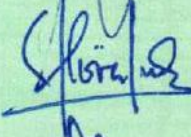
Pembimbing I
Defi Yulita, M. Biomed

()

Pembimbing II
Trya Mia Intani, M.Keb

()

Penguji I
Silfina Indriani, M. Keb

()

Penguji II
Bdn Afrira Esa Putri, M. Keb

()

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas ilmu kesehatan dan teknologi informasi


Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Februari 2025

Endah Ashanaya Sirle

PENGARUH TERAPI *SPRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *DISMENORE* PADA SISWI DI SMP NEGERI 1 SUNGAI PENUH TAHUN 2024.

xiv + 53 Halaman, 4 Gambar, 6 Tabel, 13 Lampiran

ABSTRAK

Data *World Health Organization (WHO)* Tahun 2020 menunjukkan kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita dengan 10-16% menderita dismenorea berat, Data Kementerian Kesehatan Indonesia angka kejadian nyeri haid pada wanita berusia 13-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Nyeri haid (dismenore) menyebabkan 14% dari remaja sering tidak bisa mengikuti kegiatan pelajaran baik disekolah maupun di bangku perkuliahan, salah satu alternatif untuk mengatasi dismenore adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada September 2024 - Februari 2025, dengan populasi 58 siswi yang mengalami dismenore. Sampel sebanyak 36 siswi dengan teknik pengambilan *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan skala nyeri, dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri sebelum terapi SEFT adalah 6,47 dan, rata-rata sesudah terapi SEFT adalah 1,06. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa terapi SEFT berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore.

Kesimpulan ada pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* terhadap penurunan tingkat *dismenore* siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh Tahun 2024. Diharapkan sekolah dapat memasukkan terapi SEFT dalam program UKS untuk membantu remaja putri mengelola nyeri haid. Siswi juga dianjurkan rutin menjalani terapi SEFT, menjaga pola makan bergizi, cukup minum, olahraga ringan, dan istirahat cukup.

Daftar bacaan : 29 (2018-2024)

Kata kunci : Dismenore, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Remaja Putri

ALIFAH PADANG UNIVERSITY

Skripsi, February 2025

Endah Ashanaya Sirle

EFFECT OF THERAPY SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON THE REDUCTION OF THE LEVEL OF DYSMENORRHOEA AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI 1 SUNGAI PENUH IN 2024.

xiv + 53 Pages, 4 Figures, 6 Tables, 13 Attachments

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) data in 2020 showed that the incidence of dysmenorrhea was 1,769,425 (90%) women with 10-16% suffering from severe dysmenorrhea. Data from the Indonesian Ministry of Health, the incidence of menstrual pain in women aged 13-19 years was 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Menstrual pain (dysmenorrhea) causes 14% of adolescents to often be unable to participate in learning activities both at school and in college, one alternative to overcome dysmenorrhea is Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy. This study aims to determine the effect of SEFT therapy on reducing dysmenorrhea pain in female students of SMP Negeri 1 Sungai Penuh in 2024.

This research uses quantitative methods by design pre-eksperimen one group pretest-posttest. The research was conducted from September 2024 to February 2025, with a population of 58 female students who experienced dysmenorrhea. The sample was 36 female students using the sampling technique proportionate stratified random sampling. Data was collected through observation using a pain scale, and analyzed using tests Wilcoxon.

The results of the study showed that the average pain before SEFT therapy was 6.47 and the average after SEFT therapy was 1.06. Test Wilcoxon produced a p value = 0.000 indicating that SEFT therapy had a significant effect in reducing dysmenorrhea pain.

The conclusion is there therapeutic influence spiritual emotional freedom technique towards reducing the level of female students' dysmenorrhea at SMP Negeri 1 Sungai Banyak in 2024. It is hoped that schools can include SEFT therapy in the UKS program to help young women manage menstrual pain. Female students are also advised to regularly undergo SEFT therapy, maintain a nutritious diet, drink enough, do light exercise and get enough rest.

Reading list : 29(2018-2024)

Keywords : Dysmenorrhea, Spiritual Emotional Freedom Technique, Young Women

RIWAYAT PENELITIAN



Identitas Pribadi

Nama : Endah Ashanaya Sirle
NIM : 23152011011
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Penuh / 09 Oktober 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Jurusan : S1 Kebidanan
Anak ke : 1 dari 2 bersaudara
Alamat : Dusun I Karya Rt 002 Desa Koto Lebu
Kecamatan Pondok Tinggi Kota Sungai
Penuh Provinsi Jambi

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Ellezi
Pekerjaan : Guru
Nama Ibu : Sirmaneli
Pekerjaan : PNS Polri

Riwayat Pendidikan

1. SDN 023/XI Aur Duri : 2007 - 2013
2. SMP N 3 Sungai Penuh : 2013 - 2016
3. SMA N 2 Sungai Penuh : 2016 - 2019
4. Poltekkes Kemenkes RI Jakarta 3 : 2019 - 2022
5. Universitas Alifah Padang : 2023 - Sekarang