



**EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO
VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

FADILLA NAFA ANINDIA

NIM : 30901602045

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.



Mengetahui,

Semarang, Januari 2020

(Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat)



(Fadilla Nafa Anindia)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Fadilla Nafa Anindia

NIM : 30901602045

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada :

Pembimbing I

Tanggal : 17 Januari 2020



Ns. Aprilliani Yulianti W., M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN. 06-1804-8901

Pembimbing II

Tanggal : 17 Januari 2020



Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat

NIDN. 06-0906-7504

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI

Disusun oleh :

Nama : Fadilla Nafa
Anindia
NIM : 30901602045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 22 Januari 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Hernandia Distinarista, M.Kep
NIDN. 06-0209-8503

Penguji II

Ns. Apriliani Yulianti W, M. Kep., Sp. Kep. Mat
NIDN. 06. 1804.8901

Penguji III

Ns. Hj.Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 06-0906-7504

Mengetahui,

Dekan FIK Unissula Semarang



Iwan Ardian, SKM, M. Kep
NIDN. 06-2208-7403

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2020**

ABSTRAK

Fadilla Nafa Anindia

EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI

Latar belakang: Menstruasi merupakan munculnya haid yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi salah satu ciri khas dari kedewasaan seorang perempuan yang sehat dan tidak hamil. Pada masa remaja khususnya remaja putri usia 12-16 tahun akan mengalami menarche. Menstruasi yang terjadi pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan. Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya efektivitas paket relaksasi distraksi audio visual (REDAV) terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi – eksperimen* dengan *pre – post with control group design*. Sampel yang digunakan, yaitu remaja putri yang berada di SD Islam Al-Fattah Semarang dan SD Islam Sultan Agung 04 Semarang sebanyak 70 responden dan diperoleh melalui *consecutive sampling*. Data yang didapat dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil: Hasil penelitian dari 70 responden dengan menggunakan uji wilcoxon bahwa tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai *p* value 0,000 ($<0,05$) berarti terdapat perbedaan pre-test dan post-test pada tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Simpulan: Adanya efektivitas paket relaksasi distraksi audio visual (REDAV) terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

Kata kunci: Menstruasi, tingkat kecemasan, relaksasi distraksi, remaja putri.

Daftar Pustaka: 55 (2009-2019)

Nursing S1 Study Program
FACULTY OF NURSING SCIENCE
ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN AGUNG SEMARANG
Thesis, January 2020

ABSTRACT

Fadilla Nafa Anindia

EFFECTIVENESS OF AUDIO VISUAL DISTRACTION (REDAV) RELAXATION PACKAGE TOWARDS LEVELS OF PRINCESS ADOLESCENTS IN FACING MENSTRUATION

Background: Menstruation is the appearance of menstruation that occurs in women, where the menstruation is one of the hallmarks of the maturity of a healthy woman and not pregnant. In adolescence, especially young women aged 12-16 years will experience menstruation. Menstruation that occurs in young women can cause anxiety. The purpose of this study is to find out the effectiveness of audio visual distraction relaxation packages (REDAV) on the level of anxiety of young women in the face of menstruation.

Method: this study uses a quasi-experimental approach with pre-post with control group design. The sample used, namely young women who are in Al-Fattah Islamic Elementary School Semarang and Sultan Agung 04 Semarang Elementary School as many as 70 respondents and obtained through consecutive sampling. Data obtained from filling out the questionnaire before and after the intervention was given.

Results: The results of the study of 70 respondents using Wilcoxon test that the level of anxiety of young women in dealing with menstruation before and after the intervention was given with a p value of 0,000 (<0.05) means that there are differences in pre-test and post-test on the level of anxiety of young women face menstruation before and after intervention is given.

Conclusion: There is effectiveness of audio visual distraction relaxation package (REDAV) on the level of anxiety of young women in dealing with menstruation.

Keywords: Menstruation, anxiety level, distraction relaxation, young women.

Bibliography: 55 (2009-2019)

MOTTO

“ Stay confident, pray, be patient. There is a more beautiful miracle of God”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya.
2. Segenap keluarga saya, Ayah dan Mama untuk dukungan moril dan spiritual, nasehat, dan motivasinya yang menjadikan saya bisa melangkah sampai sejauh ini.
3. Dosen pembimbing skripsi Ns. Apriliani Yulianti W., M.Kep dan Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep.,Sp.Kep.Mat yang alhamdulillah malaikat penolong yang Allah kirim untuk membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Sahabat saya yang selalu menguatkan saya Siti Marfuah, Liana, Emi, Kamel, Elvi, Ainul, Elta dan teman-teman dari Departemen Maternitas serta teman-teman FIK angkatan 2016 yang selalu menemani saya.
5. Almameter saya UNISSULA Program Studi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Semarang.

Semarang, Januari 2020

Penulis

Fadilla Nafa Anindia

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang tak pernah putus sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul **“Efektivitas Paket Relaksasi Distraksi Audio Visual (REDAV) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menstruasi”** dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati mengucapkan ungkapan terimakasih kepada :

1. Bapak Iwan Ardian, SKM., M. Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M. Kep., Sp. An Selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Ns. Apriliani Yulianti W, M. Kep., Sp. Kep. Mat Selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, dorongan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga guna penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Hj. Sri Wahyuni, M. Kep., Sp. Kep. Mat. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan selalu meluangkan waktu dan tenaganya dalam

memberikan bimbingan, ilmu dan nasehat yang sangat berharga guna penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal Ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
6. Teman-teman yang bernama Siti Marfuah, Ainul, Elta, Linda, Izza, Satrio, Eva, Firda, Dwi Emi, Elvi, dan teman-teman seperjuangan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2016.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga sangat membutuhkan saran dan kritik demi kesempurnaannya. Peneliti berharap skripsi keperawatan ini nantinya dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, 22 Januari 2020

Penulis