

INTISARI

Latar belakang: Menstruasi merupakan tanda seorang remaja perempuan mengalami pubertas. Pada saat menstruasi, seringkali remaja mengalami gangguan. Gangguan menstruasi yang sering dialami remaja adalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer. *Dysmenorrhea* tidak hanya menimbulkan gejala secara fisik, tetapi juga psikologis. Salah satu dampak psikologis yang banyak dialami adalah kecemasan.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *self tapping* terhadap kecemasan saat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada mahasiswi PSIK FK UGM.

Metode: Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuasi *eksperimental* dengan rancangan *non equivalent pretest-posttest with control group*. Sebanyak 30 orang untuk kelompok intervensi dan 30 orang untuk kelompok kontrol. *Self tapping* dilakukan pada kelompok intervensi dan nafas dalam pada kelompok kontrol. Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner skrining kecemasan saat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengetahui tingkat kecemasan. Perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dilakukan uji statistik *Wilcoxon*. Perbandingan efektivitas terapi terhadap tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji statistik *Mann Whitney*.

Hasil: Rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi menurun dari 24,63 menjadi 16,03 setelah dilakukan *self tapping* ($t = 8,6$; $p = 0,000$), sedangkan rata-rata skor kecemasan pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan dari 23,5 menjadi 17,73 setelah dilakukan teknik nafas dalam ($t = 5,77$; $p = 0,000$). Terdapat perbedaan yang signifikan antara *self tapping* dan nafas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan ($p = 0,006$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *self tapping* terhadap kecemasan saat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) primer pada mahasiswi PSIK FK UGM.

Kata kunci: *dysmenorrhea* primer, kecemasan, remaja, *self tapping*

ABSTRACT

Background: Menstruation is a sign of puberty for female adolescents. During the period of menstruation, menstrual disorders often occur. Menstrual disorders that are often experienced by adolescents are so-called painful menstruation (primary dysmenorrhea). Primary dysmenorrhea does not only trigger physical symptoms, but psychological symptoms as well. One of the psychological impacts widely implied is anxiety.

Aim: To figure out the effect of self tapping toward anxiety level of the nursing students experiencing menstrual pain (primary dysmenorrhea).

Methods: This study is a quasy-experimental research with non equivalent pretest-posttest with control group. The total 60 respondents were divided into intervention and control group with 30 respondents respectively. Self tapping was practiced in intervention group, meanwhile deep breath was conducted in control group. The instruments used were anxietyscreening questionnaire and Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Wilcoxon statistical test was used to compare the level of anxiety before and after the treatment in both groups. Besides, Mann Whitney satistical test was used to compare the effectiveness of both treatments in dealing with the anxiety level of each group.

Results: The anxiety mean score of the intervention group decreased from 24,63 to 16,03 after self tapping ($t = 8,6$; $p=0,000$), meanwhile the anxiety mean score of the control group also decreased from 23,5 to 17,73 after the implementation of deep breath technique ($t = 5,77$; $p=0,000$). There was a significant difference between self tapping and deep breath technique in decreasing anxiety level, in which $p \text{ value}=0.006$.

Conclusion: Self tapping indeed has impact towards the anxiety level of the nursing students experiencing menstrual pain (primary dysmenorrhea).

Keywords: adolescent, anxiety, primary dysmenorrhea, self tapping